



# CATÁLOGO BIBLIOGRÁFICO

de documentos disponibles en Colombia  
sobre recetas tradicionales regionales







# Catálogo bibliográfico

de documentos disponibles en Colombia  
sobre recetas tradicionales regionales

**CESAC**

COLEGIO DE ESTUDIOS SOCIOCULTURALES  
DE LA ALIMENTACIÓN Y LAS COCINAS COLOMBIANAS



---

**REPÚBLICA DE COLOMBIA  
MINISTERIO DE RELACIONES EXTERIORES**

Ministro de Relaciones Exteriores  
**ÁLVARO LEYVA DURÁN**

Viceministro de Relaciones Exteriores  
**FRANCISCO JOSÉ COY GRANADOS**

Viceministra de Asuntos Multilaterales  
**LAURA GIL SAVASTANO**

Secretario General  
**JOSÉ ANTONIO SALAZAR RAMÍREZ**

---

**ASOCIACIÓN DE BANCOS DE ALIMENTOS DE  
COLOMBIA – ABACO**

Director Ejecutivo  
**JUAN CARLOS BUITRAGO ORTÍZ**

Gerente Alianza por la Nutrición Infantil  
**SARA MÉNDEZ PARÍS**

Gerente de Proyectos  
**ANGIE JULIETH SANTAMARÍA GARCÍA**

---

**ASOCIACIÓN DE EMPRESARIOS  
DE COLOMBIA – ANDI**

Director Ejecutivo Cámara de la Industria de Alimentos  
**JUAN CAMILO MONTES PINEDA**

---

**CORPORACIÓN COLEGIO DE ESTUDIOS  
SOCIOCULTURALES  
DE LA ALIMENTACIÓN Y LA COCINA COLOMBIANA  
– CESAC**

Directora Ejecutiva  
Revisión de contenidos  
**ESTHER SÁNCHEZ BOTERO**

Directora de proyecto  
**MARÍA LIA NEIRA RESTREPO**

---

Esta Investigación es producto del convenio realizado en 2022 entre la Cámara de la Industria de Alimentos de la Asociación Nacional de Empresarios de Colombia – ANDI, la Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia – ABACO y la Corporación Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana - CESAC. Sus contenidos son responsabilidad de las entidades participantes. Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización de ABACO, la ANDI y CESAC.

**Asociación Nacional de empresarios ANDI**  
Calle 73 #8-13 Piso 7 Torre A, Bogotá

**Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia ABACO**  
Teléfono: (+571) 402 9305 / Celular: (+57) 313 245 7978

**Colegio de estudios socioculturales de la alimentación y la cocina de Colombia CESAC**  
Avenida carrera 20 No 86 -30 (601) 8110779. Email: Colegiocesac@gmail.com

---

# Catálogo bibliográfico

de documentos disponibles en Colombia  
sobre recetas tradicionales regionales

## INVESTIGADORES

Alex Quessep Feris	Julián Estrada Ochoa
Carlos H. Illera Montoya	Julio Cesar Celedón Sánchez
Carlos H. Pabón Fernández	Laura Jaramillo Davis
Carlos Enrique Sánchez Ramos	Luz María Babativa
Esther Sánchez Botero	Luisa Fernanda Acosta Lozano
Elsis María Valencia Rengifo	Manuel Martínez Infante
Enrique Sánchez Gutiérrez	Natividad López Pulido
Eduardo Martínez Cañas	Ramiro Delgado Salazar
Jennifer Marsiglia Pastrana	Viviana Nariño Bernal

---

# CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>8</b>	Sopa de mafafa.....	64
<b>PRESENTACIÓN.....</b>	<b>10</b>	Machorucio, polvo de gallo.....	65
<b>REGIÓN ANDINA.....</b>	<b>15</b>	Nalgas de ángel.....	66
<b>ANTIOQUIA.....</b>	<b>16</b>	Sancocho de uña o sopa aruñada.....	67
Sopa de Chócolo.....	18	<b>NORTE DE SANTANDER.....</b>	<b>69</b>
Albóndigas con carne de marrano y salsa criolla.....	19	Sopa de indios.....	70
Agua de panela.....	20	Mute nortesantandereano.....	71
Dulce de mora.....	21	Hallacas.....	72
<b>CALDAS.....</b>	<b>23</b>	Arepas ocañeras.....	73
Sopa de plátano verde o de uña.....	24	<b>SANTANDER.....</b>	<b>75</b>
Costillas de cerdo guisadas.....	25	Sopa de ruyas.....	76
y bastones de yuca cocinados.....	25	Mute santandereano.....	77
Dulce de colas o tomate de árbol.....	26	Callos con garbanzos.....	78
Claro de mazamorra.....	27	Bocachico frito sudado.....	79
<b>QUINDÍO.....</b>	<b>29</b>	<b>REGIÓN CARIBE.....</b>	<b>81</b>
Sopa de bolo.....	30	<b>ATLÁNTICO.....</b>	<b>83</b>
Posta sudada en salsa de panela.....	31	Arepa de huevo con carne molida.....	84
Cernido de guayaba.....	32	Sopa de frijol cabecita negra con carne.....	86
<b>BOYACÁ.....</b>	<b>35</b>	Arencas asadas con yuca.....	87
Caldo de costilla con papas.....	36	Arroz de Lisa y ensalada de papaya.....	88
Cocido boyacense o campesino.....	37	<b>BOLÍVAR.....</b>	<b>91</b>
Mazamorra chiquita.....	39	Arroz con coco blanquito.....	92
Cuchuco de trigo.....	41	Sancocho de sábalo.....	93
con espinazo de cerdo.....	41	Jugo de corozo.....	94
<b>CUNDINAMARCA.....</b>	<b>43</b>	Cabellito.....	95
Ajiaco bogotano.....	44	<b>CESAR.....</b>	<b>97</b>
Empanadas bogotanas.....	45	Sancocho de chivo vallenato.....	98
Fritanga bogotana.....	46	Arepa de queso vallenata.....	99
Tamal.....	47	Carne molida en polvo.....	100
<b>HUILA.....</b>	<b>51</b>	Frijol rojo con plátano maduro.....	101
Frijoles verdes con costilla de cerdo.....	52	<b>CÓRDOBA.....</b>	<b>103</b>
Sancocho de pescado.....	53	Revoltillo de huevo.....	104
Pollo gritador.....	54	Bollo de mazorca.....	105
Asado huilense.....	55	Chicha de maíz agria.....	106
<b>TOLIMA.....</b>	<b>57</b>	Mote de palmito.....	107
Sancocho tolimense.....	58	<b>LA GUAJIRA.....</b>	<b>109</b>
Poteca de ahuyama.....	59	Arroz con camarón seco.....	110
Soplado de bagre.....	60	Sancocho de chivo.....	111
Tamal tolimense.....	61	Salpicón de bonito.....	112
<b>RISARALDA.....</b>	<b>63</b>	<b>MAGDALENA.....</b>	<b>115</b>
		Cayeye.....	116

Bocachico frito con yuca .....	117	Caldo de curito .....	171
Sancocho de gallina criolla .....	118	Cachama frita .....	172
Enyucado .....	119	Jugo de chontaduro .....	172
<b>SAN ANDRÉS Y PROVIDENCIA .....</b>	<b>121</b>	Majule .....	173
Cerdo isleño guisado o stew pork.....	122	<b>META.....</b>	<b>175</b>
Salpicón de pescado o minced fish .....	123	Pescado sudado a la llanera .....	176
Caracol guisado o Brown stew conch.....	124	Hallacas llaneras .....	177
Colada de breadfruit		Sancocho hervido de gallina .....	180
o fruto árbol del pan.....	125	Pisillo de pescado .....	181
<b>SUCRE .....</b>	<b>126</b>	<b>VICHADA.....</b>	<b>183</b>
Pasta de ajonjolí .....	128	Amuiwali .....	184
Mote de queso .....	129	Pisillo de chiguiro .....	185
Pebre de pato con coco .....	130	Caldo de plátano verde con huevo .....	186
Ensalada de berenjena .....	131	Bebida de chicha de moriche .....	187
<b>REGIÓN PACÍFICO.....</b>	<b>133</b>	<b>REGIÓN AMAZONÍA.....</b>	<b>189</b>
<b>CAUCA .....</b>	<b>135</b>	<b>AMAZONAS .....</b>	<b>191</b>
Sancocho de guineo con espinazo .....	136	Casabe de almidón.....	192
Sopa de carantanta .....	137	lyico, lyuco, lytko .....	193
Picadillo .....	138	Asado Patarashca.....	194
Sango.....	139	Caguana de piña .....	195
Mazamorra de mejicano .....	140	<b>CAQUETÁ Y VAUPÉS .....</b>	<b>197</b>
<b>CHOCÓ .....</b>	<b>143</b>	Arroz de mojoy .....	198
Arroz clavado .....	144	Juziroi, caldo de hojas de yuca .....	199
Dentón, doncella		Albóndigas de yuca .....	199
o bocachico salpreso .....	145	Cocido de pirarocú .....	200
Bacalao de pescado seco .....	146	Patarashca.....	201
Sancocho de tres carnes .....	147	Caguana de piña .....	202
<b>NARIÑO .....</b>	<b>149</b>	Tucupí .....	202
Locro.....	150	Quiñapira .....	203
Lapingachos.....	151	<b>GUAINÍA.....</b>	<b>205</b>
Sopa de quinua y verduras .....	152	Ajicero .....	206
Frito pastuso o fritata .....	153	Pescado moquiano .....	207
Chicha de Jora.....	154	Caguana de piña .....	208
<b>VALLE DEL CAUCA .....</b>	<b>157</b>	<b>GUAVIARE .....</b>	<b>210</b>
Arroz atollado .....	158	Quiñapira o ajicero de origen tucano .....	212
Sancocho de gallina o pollo .....	159	Mingao de piña .....	213
Sopa de tortilla .....	160	Sancocho de gallina .....	214
Sudado de pescado .....	161	Payara en salsa criolla .....	215
<b>REGIÓN ORINOQUÍA .....</b>	<b>163</b>	<b>PUTUMAYO .....</b>	<b>217</b>
<b>ARAUCA Y CASANARE.....</b>	<b>164</b>	Mute de maní	
Pisillo de carne seca .....	166	con frijolitos de Sibundoy .....	218
Capón de ahuyama .....	167	Tacacho .....	219
Hayaca araucana .....	168	Sopa de maíz con coles .....	220
Picadillo criollo .....	169	<b>AUTORES E INVESTIGADORES.....</b>	<b>223</b>
Tungos de arroz .....	170	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>231</b>

---

# INTRODUCCIÓN

Esta publicación es el producto de una alianza entre el Ministerio de Relaciones Exteriores de Colombia, el Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana (CESAC), la Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia (ABACO) y la Asociación de Industriales de Colombia (ANDI) con el fin de promover y difundir la riqueza cultural y regional del país.

El “Catálogo bibliográfico de documentos disponibles en Colombia sobre recetas tradicionales regionales” permite generar un conocimiento del patrimonio de las cocinas y la alimentación tradicional, fomentar la comprensión de la biodiversidad con fines alimentarios e identificar la disponibilidad de los alimentos principales de las recetas colombianas.

Asimismo, con esta publicación se fomentan los procesos de investigación, documentación y divulgación cultural y patrimonial de la diversidad cultural del país y se fortalece la circulación de los conocimientos y prácticas alimentarias y culinarias expresadas en escritos especiales que configuran una bibliografía amplia y especializada. Con estas investigaciones se visibilizan y se ponen en común, las múltiples expresiones e identidades culturales que convergen en los territorios de Colombia.

---

La preocupación constante por la transmisión de saberes alimentarios y culinarios a las próximas generaciones que se promueve hoy en Colombia tiene como finalidad garantizar la continuidad en el uso de tantos aportes hechos por mujeres y hombres anónimos que, un día, ensayaron composiciones con alimentos propios y con muchos otros que nos llegaron de diversos continentes y se transformaron en platos propios y emblemáticos de una localidad o región.

La salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial con énfasis en la preservación de manifestaciones culturales como la gastronomía y la tradición oral representa en Colombia una posibilidad edificante al indicar los mejores caminos para alimentar y nutrir acorde con expresiones culturales propias y con experiencias transformadoras de los alimentos heredados por generaciones que se comportan como elementos de una identidad diferenciada.

El Ministerio de Relaciones Exteriores se vincula a esta publicación con el propósito de proyectarla a nivel mundial como un legado para las generaciones futuras.

# PRESENTACIÓN

El Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana (CESAC) realiza esta investigación en cumplimiento de la necesidad sentida por sus fundadores de exaltar los productos, preparaciones y accesorios que, en su conjunto, constituyen un importante acervo de manifestaciones culturales, para que la cocina pensada y vivida como tradicional se consolide y valore como elemento fundamental del patrimonio cultural colombiano.

La investigación bibliográfica que se presenta en este libro y las recetas tradicionales incluidas, cumplen con el requisito de selección de alimentos de fácil consecución, cultivados o producidos durante todo el año en cada región, para transformarlos en las preparaciones que hacen parte de la alimentación diaria de los hogares y de las instituciones públicas y privadas de cada una de las regiones de Colombia. Ha sido posible gracias al apoyo institucional y financiero del Ministerio de Relaciones Exteriores, ABACO, ANDI y CESAC que han visto en este proyecto la posibilidad de aportar al mundo el rostro de un patrimonio identitario altamente valorable.

Los contenidos aquí trabajados parten de la importancia y la necesidad de exaltar y proteger la cocina que se encuentra en permanente relación con portadores de los saberes tradicionales; también cada día se encuentran más propuestas de la industria de la cocina y la alimentación exaltando preparaciones, condimentos, bebidas y los productos de un artesanado culinario que exhibe dulces, amasijos, vinagres, encontrándose en países del mundo gracias a procesos de exportación. La investigación que abordan diecisiete miembros del CESAC y algunos colaboradores está sustentada en la compilación bibliográfica de fácil consecución en la que se localiza una gran cantidad de recetas que hacen parte de la alimentación cotidiana de cada región.

Al hablar de Colombia como país de regiones es fácil comprender las riquezas y potencialidades que se tienen y que mediante un proyecto como el que en este libro se desarrolla se tendrán las bases geográficas

---

y físicas diversas de las diferenciadas regiones de Colombia y, la comprensión de estas circunstancias en relación con la riqueza en productos alimenticios y preparaciones.

Al estar Colombia situada en la Zona Intertropical, que es donde se presenta la mayor biodiversidad del planeta, se comprenden las razones de tantos productos naturales adoptados como alimentos. Esta privilegiada ubicación se evidencia en una gran variedad de ecosistemas y climas que varían según las diferentes alturas desde el nivel del mar, hasta cerca de los 5.800 metros.

Estas condiciones geográficas definen una gran variedad de regiones y ecosistemas que hacen que cada territorio produzca una variedad de productos e ingredientes diferentes que son utilizados en sus saberes culinarios dada la diversidad cultural de sus pueblos, sistemas productivos y tradiciones alimentarias.

Cada región, cada departamento y cada municipio, tienen su historia, costumbres, y manifestaciones. Es tan abundante y variada la alimentación que cada población cuenta con la versión de un plato tradicional.

La Región Caribe, trabajada por Ramiro Delgado, Manuel Martínez, Natividad López, Alex Quessep, Laura Jaramillo, Julio Mario Celedón y Esther Sánchez Botero comprende las llanuras de la costa del Caribe, las montañas de los Montes de María y la Sierra Nevada de Santa Marta.

Al norte, en la península de La Guajira existen desiertos donde prevalece el clima cálido con temperaturas que llegan a los 30 °C o más. Al sur, la Sierra Nevada de Santa Marta posee gran variedad de pisos térmicos y se caracteriza por tener influencia de culturas indígenas, europeas, negras y mestizas que utilizan una gran variedad de técnicas y condimentos que la hacen una cocina especial y de muy buenos sabores. Es la única región influenciada con ingredientes y preparaciones

---

traídas por los inmigrantes árabes que empezaron a llegar en la segunda mitad del siglo XIX.

El Pacífico como región y zona selvática húmeda de una gran biodiversidad por su ubicación geográfica, con costa, ríos, valles y llanuras, cuenta con un gran número de preparaciones a base de pescados y mariscos y el especial uso de los aliños. Es común ver en las terrazas, jardines y balcones de las casas, huertas en las que se siembran diversas hierbas aromáticas y vegetales que complementan con un gran sabor sus preparaciones. Esta región ha sido trabajada por Carlos Humberto Illera Montoya y Elsis María Valencia.

La Región Andina concentra el mayor número de habitantes en Colombia. Cuenta con múltiples pisos térmicos que se forman en la Cordillera de los Andes. La variedad geográfica, el clima, las fuentes hídricas, la fauna y la vegetación forman una gran biodiversidad. Prevalece una cultura mestiza que heredó el legado indígena y el español, formando una cocina que preserva lo mejor de las dos culturas: maíz y papas de los indígenas, especialmente los muiscas, y proteínas de origen animal como la res, el cerdo y el pollo traídos por los españoles. En las preparaciones abundan los tubérculos andinos que tuvieron su origen en la Cordillera de los Andes, siendo el único lugar del mundo donde se cultivan varios de estos.

Realizan la pesquisa de esta región en sus diferenciadas manifestaciones Viviana Nariño, Julián Estrada, Luz María Babativa, Carlos Enrique Sánchez y Carlos Pabón Fernández.

La Región Orinoquia o Llanos Orientales es una extensa llanura bañada por gran cantidad de ríos. El clima es cálido y seco y cuenta con vegetación de sabana, pastos naturales y una variada fauna. Está dividida en tres regiones: la parte montañosa y el Piedemonte Llanero, donde se encuentran parte de la cordillera Oriental y la Serranía de la Macare-

---

na; los Llanos Orientales, una planicie con algunas ondulaciones que no pasan de los 200 metros de altura, y la planicie de la Selva Amazónica. Dos renglones muy importantes en la economía de la región son la agricultura y la ganadería, que producen en grandes cantidades los ingredientes que dan identidad a su cocina tradicional y proveen como gran despensa de alimentos a toda Colombia. Los principales cultivos son arroz, plátano, yuca, maíz, café, cacao, arazá, palma africana y gran variedad de frutas. El consumo de pescado es muy importante en el departamento, ya que de los ríos y de los cultivos artificiales se obtiene una gran cantidad y variedad de alto consumo en la región. Platos con identidad llanera han sido investigados por Carlos Pabón Fernández. Se encuentra al sur de la Orinoquia, separada por el río Guaviare, la Región Amazónica. Se trata de una inmensa llanura bañada por los ríos Vaupés, Caquetá y Putumayo. El clima es cálido y las lluvias ayudan al crecimiento de la selva tropical. Es muy rica en fauna y viven en esta región pueblos indígenas que habitan en las orillas de los ríos y se dedican a la recolección, la caza, la pesca y la agricultura. Pese a la poca documentación sobre estas cocinas, los investigadores Eduardo Martínez, Enrique Sánchez Gutiérrez y Carlos Humberto Illera Montoya logran exaltar los platos propios de esta región.

Conformada por las islas situadas en el océano Atlántico como el Archipiélago de San Andrés y Providencia y las islas Malpelo y Gorgona en el océano Pacífico, la Región Insular se presenta con importantes reservas, santuarios naturales y es hogar de gran cantidad de especies de fauna y flora. Las estudiosas investigadoras Natividad López y Laura Jaramillo Davis aportan con su conocimiento una especial información alimentaria y culinaria de esta región.

Reconocer la diversidad regional de Colombia y la variedad de productos alimenticios, muchos de los cuales no se conocen a nivel nacional e internacional, es un paso importante para mostrar la riqueza cultural del país derivada de su biodiversidad.

**CARLOS PABÓN FERNÁNDEZ**  
Miembro fundador del CESAC



# REGIÓN ANDINA

Contexto general de la cultura alimentaria de la región  
y recetas tradicionales de sus departamentos

Antioquia

Caldas

Quindío

Boyacá

Cundinamarca

Huila

Tolima

Santander

---

# ANTIOQUIA

Por: Julián Estrada Ochoa

**R**egión con dimensiones y características geográficas de país. Aproximadamente 63.000 km<sup>2</sup> / 6,5 millones de habitantes / 125 municipios / las 3 cordilleras andinas cruzan el departamento y por ellas se encañonan el río Cauca y el Magdalena. En la Antioquia del siglo XXI, su mestizaje constituye su mayor riqueza; cualquier reflexión sobre nuestra cocina regional debe iniciar con lo más importante que tiene Antioquia: su historia, su geografía y sus gentes. La conquista española, un proceso de transformación del patrimonio cultural. Nuevas costumbres, nuevas herramientas, nueva ideología. Dios cristiano y nacimiento de una cocina de mestizaje. La fuerza negra reemplazó la mano de obra indígena; y son las mujeres negras quienes más contribuyen para que en Antioquia su cultura permee nuestra música, nuestra expresión corporal, nuestro lenguaje, nuestra agricultura y nuestro fogón.

Para finales del siglo XVIII comienza la colonización antioqueña, la cual representa su osadía y determinación. Ninguna montaña quedó incólume. Comienza a consolidarse el ethos antioqueño y de la mano de este proceso de colonización nace la arriería, un oficio que dinamizó de manera exponencial la actividad económica de la región. Su incuestionable for-

taleza permite que –hoy–, tres siglos después, aún siga vigente. Con el tren, la modernidad llegó a Antioquia antes que a otros lugares que son ejemplo de desarrollo en el mundo. Sabios de la ingeniería extranjera quedaron anonadados con la construcción ferroviaria desarrollada por los antioqueños (eran finales del siglo XIX) ... ¡Y también llegó el café! Colonización, arriería, ferrocarril y cultivo del café constituyen 4 procesos socioculturales que jalonan el crecimiento de Antioquia. En un artículo para el boletín del departamento de Antropología de la Universidad de Antioquia, titulado ‘De pueblos originarios: cocinas, sabores y gustos’, la antropóloga Luz Marina Agudelo Henao inicia su escrito así: “En 1492 el mundo había cambiado para todos. Cristóbal Colón y sus embarcaciones habían arribado por primera vez a la isla caribeña Guanahaní, y tal encuentro entre las Américas y Europa supondría un intercambio fundamental en el campo de la agricultura, la alimentación e, incluso, de ciertos hábitos cotidianos (...). Cuando se indaga acerca de la comida de los antiguos habitantes de este territorio encontramos un mundo agrícola diverso que posibilitaba una dieta variada, en la cual se encontraban tres cultivos fundamentales: granos, frutas y tubérculos.

---

Dentro del primer grupo destacaban el maíz y el fríjol, alimentos que siguen siendo muy importantes en nuestra cocina regional actual. Con el maíz, los indígenas aprendieron a preparar la arepa, los bollos, el tamal, la mazamorra, el claro y la chicha, la cual era el alimento básico de estas comunidades, pues – además del placer que les proporcionaba– les daba la energía necesaria para trabajar. De igual forma, la adaptación del maíz trascendió lo alimentario; así, el capacho se convirtió en un apropiado elemento para envoltorios y las tusas servían para avivar el fuego de las cocinas y cuando se molían, las destinaban para alimentar a los animales. En cuanto al fríjol, los cultivos indígenas disponían de más de 46 especies, lo que les permitía tener abundancia todo el año. Las frutas, que crecían espontáneamente monte adentro, fueron la base de las bebidas que siempre estaban presentes en celebraciones y rituales, entre las más comunes estaba el cacao, la papaya, el lulo, la guanábana, la guayaba, el anón, el aguacate, la ciruela, el mamey, el guamo, el tomate y el madroño “Respecto a los tubérculos, en el territorio sobresalían la batata, la mafafa, la papa, la arracacha y la yuca dulce, siendo estas dos últimas aún muy vigentes en las cocinas antioqueñas actuales. Las faenas de caza y pesca les proporcionaban un grupo

variado de reptiles, insectos, aves, peces y mamíferos. Entre estos abundaban zarigüeyas, armadillos, tapires, dantas, osos hormigueros, saínos, guaguas, venados, liebres, puercos de monte, perdices, babillas, bocachicos, bagres y tortugas (...). Las mujeres indígenas eran las encargadas de preparar las comidas; molían, picaban, cernían y pelaban todos los alimentos que abastecían las cocinas familiares. Para la limpieza de los utensilios, utilizaban la tierra y la lejía; para sazonar, el ají, el achiote y la sal eran elementos infaltables, mientras que las técnicas de cocción habituales consistían en sancochar o asar (...). Los colonizadores trajeron consigo productos, técnicas y gustos que se sumarían a las cocinas indígenas; preparaciones como el tamal y el mondongo, tan comunes para nuestros paladares antioqueños, son ejemplo de la riqueza que proporcionó el encuentro de ambas cocinas. Asimismo, la influencia española no solo llegó a las preparaciones, sino que también repercutió en los utensilios y demás elementos utilizados en los actos de cocinar y comer; pocillos, bandejas, copas, salseros, jarras, cubiertos, manteles y servilletas, así como horarios de comida y reglas de etiqueta, hacen parte de las herencias culinarias que dejó el encuentro entre europeos e indígenas”.

RECETA  
**SOPA DE CHÓCOLO**

---

### Ingredientes

Para 6 personas

8-10 mazorcas de chόcolo (niñas)  
4 papas criollas o negras (opcionales)  
2 tallos de cebolla de rama  
2 cebolla rojas  
1 cebolla blanca  
2 zanahorias medianas  
1 mano mediana de cilantro  
2 dientes de ajo  
1 pellizco de cominos  
Sal al gusto  
Pimienta (opcional)

### Preparaci3n

Lavar cada ingrediente.  
Cortar y picar de manera burda todos los vegetales.  
Desgranar 2 mazorcas. Las restantes se parten por mitades.  
Pelar las papas (son opcionales) para espesar el resultado final.  
Poner en un caldero grande o en una olla profunda todos los vegetales, incluyendo el maíz desgranado, y cubrir con suficiente agua. El cilantro se puede picar o se amarra con hilo, para retirar al finalizar. Agregar 10 tazas de agua (aproximadamente 2 litros). Añadir condimentos (sal, cominos y pimienta).  
Llevar a fuego alto hasta que hierva; dejar hervir durante 10-12 minutos. Luego, tapar y poner a fuego moderado (bajo).  
Pasada media hora, retirar del fog3n y, sin destapar, dejar reposar durante 10 minutos.



En Colombia, el apego de los antioqueños al maíz es exagerado, raz3n por la cual desde el siglo XVIII se les llama maiceros y su recetario est3 pleno de preparaciones: bebidas, masas, harinas, empanadas, tamales, bollos y la m3s afamada de todas: Su Majestad La Arepa. Ahora bien: la sopa de chόcolo es una de las preparaciones m3s arraigadas en la cocina campesina. Aclaremos: el chόcolo, o choclo tambi3n se le llama: mazorca niña, mazorca verde o maíz dulce. Se trata del aprovechamiento de la mazorca antes de su plena maduraci3n. Su excelente sabor ya la ha llevado a manteles de restaurantes de categoría. Se prepara como sopa ligando maíz desgranado sobre un caldo de pollo o costilla o verduras, o tambi3n se prepara como crema o potaje espeso.

## RECETA

# ALBÓNDIGAS CON CARNE DE MARRANO Y SALSA CRIOLLA

## Ingredientes

Para 6 personas

1 libra de pierna de cerdo  
 3 tallos de cebolla junca finamente picada  
 2 cebollas moradas grandes finamente picadas  
 2 dientes de ajo picados  
 3 tomates medianos picados  
 1 cucharadita de comino  
 2 cucharadas de salsa soja  
 1 cucharada sopera de miga de pan  
 1 clara de huevo  
 1 pocillo pequeño de aceite o de manteca de cerdo  
 1 pocillo de caldo de verduras, pollo o costilla  
 Sal y pimienta (al gusto)

## Preparación

Lavar la carne en chorro de agua fría. Picar la carne en dados medianos o pequeños. Moler la carne y luego reservar para aliñar. Tapar con trapo limpio y húmedo. Mezclar la carne con el aceite, la mitad de la cebolla junca, la mitad de la cebolla morada, la salsa soja, los ajos, la clara de huevo y la miga de pan hasta que se integren los ingredientes. Sazonar (sal y pimienta) la mezcla de carne y añadir los cominos. Armar las albóndigas de un tamaño aproximado al de una bola de tenis de mesa. Poner las albóndigas en un caldero y bañarlas con el caldo caliente; Revolver con cuchara de palo suavemente para no desbaratarlas y cocinar durante 15-20 minutos (sin dejar de revolver).

En un caldero pequeño agregar los tomates, la cebolla morada restante y el tallo de cebolla junca; añadir la sal y los cominos. Llevarlo a fuego moderado durante 5 minutos; si los tomates no han soltado el jugo necesario como para hacer una reducción se puede agregar un poco de agua caliente. Revolver durante 7-8 minutos. Esta es una versión de salsa criolla, más reconocida como “hogao”. Verter la salsa criolla en el caldero donde se cocinan a fuego lento las albóndigas. Pasados 4-5 minutos, retirar del fuego para servir.



Las albóndigas hacen presencia en todas las cocinas del mundo. Su versatilidad permite aseverar que existen más de 100 recetas diferentes... y las hay tanto de sal como de dulce. Su técnica de preparación permite que se cocinen de múltiples maneras: al vapor, sancochadas, al carbón, fritas, al horno y también existen albóndigas crudas que salen de la nevera a la boca. En Colombia, todas las cocinas regionales las preparan y son muy frecuentes en sopas de arroz y en sancochos, pero también se cocinan en salsas o se hacen al carbón. En la cocina antioqueña, la albóndiga acompaña sudados, sancochos y sopa de arroz; igualmente, se cocinan en salsas de diferentes tipos, siendo las albóndigas en salsa criolla (léase hogao) una receta que se conoce en todas las cocinas campesinas, populares y urbanas de esta región.

RECETA

# AGUA DE PANELA

---

## Ingredientes

Para 6 personas

$\frac{3}{4}$  de libra de panela  
8 tazas de agua fría  
1 astilla pequeña de canela  
1 cáscara de limón cortada en  
serpentina o pequeños pedazos  
2 copas aguardienteras  
de zumo de limón

## Preparación

En una chocolatera u olla poner la panela troceada con el agua fría y la astilla de canela. Si se dispone de tiempo, tapar y llevar a un lugar fresco durante 3-4 horas, así la panela terminará por refundirse en el agua.

También se puede preparar al calor poniendo todos los ingredientes, excepto el zumo de limón y la cáscara en serpentina. Poner a hervir y retirar luego para dejarla reposar.

Añadir las cáscaras y el zumo (el limón nunca debe calentarse porque amarga la preparación). Servir en vaso transparente.



Los árabes llevan la panela a España y los españoles la traen a Suramérica. En Colombia, el agua de panela es tal vez la bebida más significativa (aún de consumo cotidiano) en las poblaciones campesinas de todas las cocinas regionales del país... Ni café, ni chocolate, ni claros de maíz, ni horchatas tienen el reconocimiento del cual goza esta sencilla preparación. En todas las cocinas campesinas, el agua de panela se convierte en “fondo de base” para preparar el café mañanero (café cerrero) o el demandado “agualate” (chocolate sin leche y con la base de fondo que mencionamos). Tanto en el campo, como en la ciudad, los niños se deleitan con el agua de panela con leche como tetero, iniciando su consumo desde sus primeros meses de vida y hasta los 5-6 años. El agua de panela por ser la bebida con sabor de familia, es un reconocimiento inconsciente y cultural a la cocina de crianza.

## RECETA

**DULCE DE MORAS****Ingredientes**

Para 6 personas

½ libra de moras de Castilla  
o criollas  
½ libra de azúcar morena  
3-4 clavos de olor (opcionales)  
1 ½ cucharón sopero  
de agua fría  
½ libra de cuajada o quesito

**Preparación**

Limpiar las moras con agua fría y proceder a despezonarlas (retirar las hojitas), luego escurrir en colador o papel absorbente. En una olla de tamaño mediano disponer todos los ingredientes (excepto la cuajada) y cocinar a fuego lento revolviendo suavemente durante 1-2 minutos; todo debe quedar bien mezclado. Se busca que las moras comiencen su proceso de caramelización.

Durante 10-12 minutos estar muy pendiente porque las moras comenzarán a soltar su almíbar y los clavos, su suave aroma. Si el almíbar está espesando muy rápidamente, agregar poco a poco agua caliente con el cucharón y continuar revolviendo suavemente para no destrozarse las frutas.

Retirar del calor y reservar en un lugar fresco hasta que tome temperatura ambiente. Llevar a la mesa en plato dulcero, acompañado de una cuña de cuajada o quesito.



Los pomólogos y especialistas en frutas sostienen que la mora es originaria del Asia y fue traída a América por los españoles. Hoy en día, se trata de un alimento que goza de gran acogida entre los amantes del dulce por su versatilidad y su excelente equilibrio en el rango de lo agrídulce. En la cocina colombiana es utilizada en numerosas preparaciones, a saber: jugos, tortas, vinos, tartaletas, bizcochos de gran calado, extractos, vinagres, mermeladas, galletas, confitería y helados. En la cocina antioqueña, y de manera especial en la cocina popular, la mora se utiliza básicamente para hacer jugos, cremas, mermeladas, torta María Luisa y dulce en almíbar y en las cocinas campesinas, es el manjar de la familia de escasos recursos, pues con azúcar, agua y hojas de naranjo se prepara el más suculento dulce de la cocina antioqueña... y si se hace casao con quesito o cuajada, el rey es un mendigo.



---

# CALDAS

Por: Julián Estrada Ochoa

**A**ntes de la llegada de los españoles, el territorio de Caldas estaba ocupado por diferentes tribus indígenas como los armas, paucaras, pijaos, ansermas, quinchías, chamíes y los quimbayas. El territorio de Caldas se convirtió desde la época colonial en el lugar de paso por las rutas Cartagena - Popayán y el camino de Quindío que comunica el oriente con el occidente del país. En el siglo XVIII, hacia 1757, se dio el inicio de la exploración y el asentamiento de los colonos paisas, tolimenses y caucanos en territorio caldense, cuando se fundó Santa Rosa de Cabal. Los orígenes de la caficultura en el Eje Cafetero se remontan a finales del siglo XVIII, con la colonización antioqueña, cuando los campesinos provenientes de An-

tioquia llegaron al Viejo Caldas –región que en la actualidad está conformada por los departamentos de Caldas, Risaralda y Quindío– con semillas de café.

La deliciosa comida típica del Eje Cafetero no es otra cosa que la comida campesina de hace siglos que decidió quedarse en casa para siempre. Con base en el mestizaje culinario de los tres fogones de origen, a saber: indígena, europeo y africano, “la carta culinaria” caldense y del Eje Cafetero fue transmitida de familia en familia y sus más representativas preparaciones son: bandeja paisa, arroz con legumbres, mondongo, sancochos, sudados, tamales, trucha, calentao, parva, arepas, postres y aperitivos (bebidas caseras y tradicionales).

## RECETA

# SOPA DE PLÁTANO VERDE O DE UÑA

---

### Ingredientes

Para 6 personas

7 tazas de agua  
2 tazas de plátano verde picado en cubos medianos  
¼ de libra de hueso de costilla o hueso poroso  
4-5 papas (negras o coloradas) picadas en pequeños cubos  
4 cucharadas de cebolla roja o blanca picadas finamente  
2 cucharadas de cilantro picado  
1 cucharadita de achiote (se reemplaza por azafrán comercial)  
1 cucharada pequeña de sal (verificar en el proceso de preparación)

### Preparación

Lavar bien cada uno de los alimentos.  
Cortar, picar e ir reservando en batea aparte y tapada con trapo limpio.  
En una olla o caldero de tamaño mediano verter el agua y añadir al mismo tiempo todos los ingredientes anteriores. Cocinar a fuego alto durante 20-25 minutos.  
Agregar el plátano verde picado y cocinar a fuego medio durante otros 20 minutos.  
Servir a la mesa acompañado del cilantro picado.



Desde que se inició el cultivo del café en esta región, una de las plantas que más se han utilizado para su sombrero es la del plátano. Hoy, al plátano se le considera un “sabor nacional” dada su versatilidad para múltiples preparaciones y los resultados finales en su sabor, presentación y consistencia. Actualmente, en Colombia se preparan más de 10 o 12 versiones de sancocho, las cuales todas involucran el plátano verde. Necesario es remarcar que la variedad de plátanos es enorme, donde para efectos puramente culinarios se destacan los siguientes: plátano hartón verde o maduro, guineo o colí, plátano guayabo, plátano dominico, etc. Hoy, la sopa de plátano se ofrece con muchas variaciones, no solo dependiendo de la cocina regional en donde se prepara, sino igualmente porque recibe un “toque de sabor materno o familiar” que la convierte en sopa de añoranza.

## RECETA

# COSTILLAS DE CERDO GUIADAS Y BASTONES DE YUCA COCINADOS

## Ingredientes

Para 6 personas

1 y 1/2 libras de costilla de cerdo, con poca grasa, cortada en trozos  
4 cucharadas de aceite  
2 cebollas cabezonas  
1 pimentón rojo finamente picado  
4 tomates pelados y picados  
2 cucharadas de cilantro picado  
Sal y pimienta al gusto  
2 yucas medianas peladas y cortadas en bastones  
1/2 cucharada sopera de sal  
2 tallos de cebolla de rama (junca)

## Preparación

Adobar las costillas con sal y pimienta. Calentar el aceite en olla a presión. Sofreír la cebolla y el pimentón, agregar las costillas y sofreír hasta que se doren. Añadir el tomate y completar con agua para cubrir. Cocinar tapadas durante 40 minutos o hasta que las costillas estén blandas. Cocinar los bastones de yuca durante 20 minutos en agua con sal y cebolla. Escurrir y reservar para servir inmediatamente. Servir las costillas bien calientes con el cilantro picado por encima.



Uno de los principales animales domésticos traídos por los españoles para enriquecer la alimentación de los pueblos americanos precolombinos fue el cerdo. Hoy, en todas las cocinas de América, este animal goza de total aprecio. En Colombia, el asunto es de marca mayor; para los colombianos el cerdo es una fábrica de alimentos y se consume desde su trompa hasta su cola aprovechando además su sangre (en la preparación de morcillas y embutidos). Entre los numerosos cortes y lonjas que se logran de la carnicería del cerdo, las costillas reciben una acogida generalizada en todas las clases sociales rurales y urbanas. Su versatilidad para la cocción va desde recetas de alto proceso de sofisticación (hornos, maceraciones) hasta la sencillez de pasarlas por la manteca de su propio origen y/o guisarlas en un caldero con lo que la huerta o el pancoger permita.

RECETA

# DULCE DE COLAS Y/O DE TOMATE DE ÁRBOL

---

## Ingredientes

Para 6 personas

6 tomates de árbol  
Suficiente agua para cocinar  
½ libra de azúcar morena  
(opcional panela)  
2 astillas de canela  
½ litro de agua para el almíbar

## Preparación

Conservar las colas en cada uno de los tomates. Cortar las puntas de los tomates en cruz y, en una olla a fuego alto, cocinarlos en suficiente agua, unos cinco minutos aproximadamente, procurando que queden duros. Retirar del fuego, escurrir, desprender la piel y, con cuidado, sacar las semillas con la ayuda de una cuchara pequeña. Aparte, en otra olla a fuego medio, preparar un almíbar con el azúcar, la canela y medio litro de agua, durante cuarenta minutos. Finalmente, en este almíbar poner a calar los tomates a fuego lento durante 30 minutos. Reservar por más de una hora, refrigerar y servir frío.



En el concierto de cocina internacional que hoy aflora en todos los países del mundo, a Colombia se le reconoce por su riqueza de frutas. Lo anterior ha permitido que la cocina de dulce colombiana (repostería, panadería y postres) goce ya de prestigio entre cocineros profesionales, quienes se admiran por su variedad de frutas en almíbar. El dulce de colas de tomate de árbol es una preparación con características de receta con color y sabor que sorprende a aquel comensal que lo degusta por primera vez, y en el caso de los paladares infantiles, la mayoría de los niños quedan anonadados no solo por su nombre, sino igualmente por su calidad como manjar.

## RECETA

# CLARO DE MAZAMORRA

## Ingredientes

Para 6 personas

4 litros de agua

1 libra de maíz amarillo o blanco trillado

2 litros de leche

Trozos de panela o bocadillo de guayaba

## Preparación

En una olla grande con agua poner a cocinar el maíz a fuego medio durante dos horas revisando constantemente que el agua no se vaya a reducir demasiado.

Cuando el maíz esté blando, retirar la olla del calor y mantener en el agua de su cocción, logrando lo que se conoce como claro de mazamorra.

Una vez se encuentre frío, retirar y reservar el maíz del claro y agregar leche. Puede servir esta preparación fría o caliente con trozos de panela o bocadillo.



Desde el norte de México hasta el sur de Chile, la cocina indígena americana prepara de múltiples formas bebidas que involucran el maíz cocinado en agua. Elementos exógenos (ceniza, sal, cáscaras de fruta, etc.) y técnicas aplicadas (fermentaciones y tiempos de cocción) permiten consistencias y sabores diametralmente opuestos. En Antioquia y el Eje Cafetero, la categoría de mazamorra de maíz hace alusión a una bebida de sobremesa, refrescante y digestiva; y muchos de sus comensales separan los granos del maíz cocinado y se deleitan únicamente con el líquido de la cocción, al cual denominan claro de mazamorra.



---

# QUINDÍO

Por: Julián Estrada Ochoa

**D**e los departamentos que conforman el Eje Cafetero, el más pequeño y último en ser creado como tal fue el del Quindío. En épocas precolombinas, territorio de la cultura quimbaya, cuya riqueza y patrimonio orfebre son de reconocimiento mundial. Paradójico: el actual Quindío es una pequeña territorialidad donde el proceso de colonización y la cultura del cultivo del café terminaron por crear un paisaje tan bucólico que literatura y poesía más de una vez lo han considerado paisaje suizo. En aras de la verdad, el hacha de los antepasados quindianos arrasó con árboles y selvas primarias que caracterizaban las cordilleras, ríos y quebradas de aquella región. Solo doce municipios

conforman la totalidad poblacional del departamento y en cada uno existe un recetario muy particular. Famosas son las mollejas de pollo salteadas en mantequilla y cilantro que se consiguen en Filandia; no menos famosos son los medallones de Santuario, su sopa de remiendos y su remolacha rellena; de fama internacional son los huevos al vapor de Salamina preparados en cafetera (greca); e igualmente las mistelas y galletas horneadas en Salento, donde también la trucha y el patacón que la acompaña se han convertido en plato de reconocimiento mundial, que además inaugura el buen apetito de los niños que jamás habían probado los filetes de pescado.

RECETA

# SOPA DE BOLO

---

## Ingredientes

Para 6 personas

8 tazas de agua  
1 taza de bolo en cuadritos  
1 hueso de res poroso  
2 cucharadas de cilantro picado finamente  
1 tallo de cebolla de rama  
2 dientes de ajo picados  
½ zanahoria picada  
Masitas de vitoria  
Sal, pimienta, comino y laurel al gusto

### Masitas de bolo

2 tazas de bolo pelado y rallado  
2 huevos batidos  
4 cucharadas de harina de trigo  
¼ de taza de queso blanco rallado  
Aceite suficiente para freír  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Para preparar el caldo, verter el agua en una olla o caldero y agregar el cilantro, comino, ajo, laurel y zanahoria. Tapar la olla y llevar a hervir el caldo durante 20-25 minutos.

**Para las masitas:** mezclar todos los ingredientes y freír por cucharadas. Tapar el caldo y cocinar a fuego lento durante 5-10 minutos. Agregar las masitas al caldo a la hora de llevar a la mesa. También pueden servirse las masitas en bandeja aparte. Esparcir cilantro en cada plato.



En las huertas campesinas cafeteras (y en muchas otras regiones de Colombia) hay un grupo de plantas consideradas como rastrojo, por su manera de esparcirse tanto por el suelo como por arbustos y linderos (alambrados). Desde las épocas de la conquista española, estos alimentos hacían presencia en el fogón indígena: la ahuyama, la cidra, la vitoria y otras más de la misma parentela, eran alimento para los indígenas y sus animales de compañía. A partir de los años 50 del siglo XX, estos productos desaparecieron casi totalmente de la cocina popular colombiana. Afortunadamente, en Antioquia y el Eje Cafetero la cocinera campesina los sigue aprovechando. Es así como la sopa de “bolo” o “bolito” permanece y goza de reconocido aprecio en la comensalía quindiana.

## RECETA

# POSTA SUDADA EN SALSA DE PANELA CON PAPA Y ARROZ

## Ingredientes

Para 6 personas

2 libras de posta de res  
5 papas medianas partidas  
a la mitad  
1 cebolla cabezona picada  
2 zanahorias ralladas  
1 tallo de cebolla larga picado  
1 cebolla roja picado  
1 pimentón picado  
3 dientes de ajo  
Sal, pimienta y comino al gusto  
1 chorrito de salsa negra  
1 chorrito de aceite  
Agua suficiente para cocinar  
la posta  
1 cucharada de panela rallada  
1 cucharada de dulce quemado  
1 cucharada de mantequilla

## Preparación

Desde la víspera, cubrir la posta con las cebollas, el pimentón, los ajos y los condimentos.

Al día siguiente, retirar la posta de la marinada y licuar esta última junto con la salsa negra.

En una sartén grande con aceite, a fuego alto, sofreír la posta hasta dorarla, unos cinco minutos por cada lado. Luego, en una olla a presión, cocinar con el agua y la marinada hasta que ablande. El tiempo que toma este procedimiento es una hora, aproximadamente, después de que pite.

Antes de finalizar la cocción de la posta, destapar “cuidadosamente” y agregar las papas para que se cocinen durante 20-25 minutos, removiéndolas 2 o 3 veces.

Retirar la olla del fuego, sacar la posta, las papas y reservar. Licuar los jugos de la cocción junto con la panela y el dulce quemado, cuidando que esta mezcla no vaya a quedar muy oscura; luego colar.

En una sartén a fuego medio derretir la mantequilla, agregar la mezcla de panela y dejar cocinar hasta que espese y tome consistencia de salsa. Cortar la posta en rebanadas y servirla con la salsa caliente previamente preparada. Acompañar esta receta con las papas de la cocción y arroz blanco.



Los ‘sudaos’ en el recetario paisa han sido una de las técnicas de preparación que mayor acogida han tenido por la comensalía quindiana. En aras de la precisión culinaria, se trata de lo que en la cocina española denominan estofado, es decir, una reducción de una pieza de carne, aderezada al mismo tiempo con vegetales y tubérculos y preparada a fuego medio y lento durante un largo periodo de tiempo buscando el aprovechamiento de sus jugos. El ‘sudado’ de posta en salsa de panela es, sin lugar a dudas, el de mayor demanda, pues ha conquistado restaurantes de categoría, restaurantes de carretera, y mínimo dos o tres veces al mes es el plato de familia. Su secreto es la salsa, que de una manera muy equilibrada se endulza con panela rallada, e igualmente su color, el cual se logra con el ‘quemao’ del producto referido.

RECETA

# CERNIDO DE GUAYABA

---

## Ingredientes

Para 6 personas

1 libra de guayabas dulces  
y rosadas por dentro  
2 litros de agua  
1 taza de azúcar

## Preparación

Quitar los puntos negros de la guayaba con la punta de un cuchillo y cortarlas en cuatro partes.  
En una olla a fuego medio, cocinarlas en el agua durante una hora. Retirar del fuego y dejar enfriar.  
Licuar y pasar por un colador. Verter la mezcla en una paila y poner a cocinar con el azúcar a fuego bajo hasta que se vea el fondo de la paila cuando pase la cuchara; dos horas, aproximadamente.  
Retirar del fuego y servir frío o caliente.  
Acompañar con un vaso de leche.



El cernido es una salsa de cuchara espesa que permite servirse en cualquier momento, sus fragancias son de antonomasia, razón por la cual en la cocina donde lo preparan acuden atraídos por sus aromas vecinas y niños a raspar el caldero. Sin lugar a dudas, una de las mayores sorpresas que los visitantes extranjeros recibían de las costumbres culinarias colombianas era la tradición de tomar un vaso de leche al finalizar la comida del mediodía. Jamás ha existido una explicación gastronómica y/o nutricional que permita entender por qué en la mayoría de regiones de Colombia, hasta la década de los años 70 del siglo pasado, el colombiano del común finalizaba su almuerzo del mediodía acompañando indefectiblemente el postre seleccionado con un suculento vaso de leche.





---

# BOYACÁ

Por: Carlos H. Pabón

El departamento de Boyacá se encuentra en el centro de Colombia atravesado por la cordillera Oriental; es una región de diversas condiciones geográficas y climáticas que van desde 0° C en los páramos hasta 35° C en el valle del río Magdalena.

Hacen parte de este los altiplanos de Tunja, de Chiquinquirá, el Piedemonte Llanero y parte del valle del río Magdalena. Esto hace que Boyacá sea una región con una gran variedad de cultivos y alimentos que lo convierten en una de las mayores despensas del país.

La mayoría de productores son campesinos, siendo la agricultura su principal fuente de ingresos. La base de la alimentación está en las verduras, los tubérculos, los cereales, las frutas y los diferentes animales. Los tubérculos andinos tuvieron su origen en la cordillera que atraviesa el sur del continente americano, siendo el único lugar del mundo donde se cultivan varios de estos.

La biodiversidad de la región permite la producción de verduras, frutas y tubérculos como son cebolla, tomate, ahuyama, café, cereales, quinoa, mora, fresa, uchuva, feijoa, pitahaya, variedades de maíz, papas, chuguas, cubios, aceitunas, uvas y otros.

Cuenta con buenos criaderos de animales; produce lácteos como leche, mantequilla, cuajada y diversos quesos. Se preparan amasijos como el pan resobado, la mogolla, la mogolla chicharrona, la arepa, el pan de maíz, la almojábana, la garulla, los envueltos de mazorca. La gastronomía boyacense surge de la mezcla de la cocina de los indígenas muiscas y las tradiciones

europeas. Se compone de preparaciones para las comidas hogareñas, las jornadas laborales y para festividades como Semana Santa, Navidad y celebraciones familiares.

Es una cocina variada, llena de sabores, sopas y preparaciones elaboradas con cereales, tubérculos, verduras y proteínas que aportan calorías a sus habitantes para el duro trabajo del campo y el frío de la región.

Las arepas boyacenses las preparan tradicionalmente los campesinos con el maíz que cultivan y la cuajada elaborada con leche de las vacas que crían; se cocinan por tradición en estufas de piedra con leña, se sirven para acompañar el desayuno o como merienda a mitad de la mañana; son muy nutritivas.

El caldo de papa con costilla y huevos es uno de los platos representativos del desayuno boyacense; para prepararlo se utilizan costilla de res, papas, cebolla, ajo, cilantro y sal, por lo que aporta energía patrimonio del departamento de Boyacá.

El cocido boyacense es un plato fuerte con una buena salsa; tiene la ventaja que aplicando la misma técnica de preparación se pueden utilizar todos o algunos de sus ingredientes, dependiendo de los que se encuentren a mano. Las sopas como la mazamorra de maíz y el cuchuco de trigo son sencillas de preparar, de origen campesino de la región; los ingredientes utilizados son producto de los cultivos de las parcelas de sus campesinos. Tradicionalmente se preparan en estufa de leña, que les aporta un sabor especial.

---

RECETA

# CALDO DE COSTILLA CON PAPAS

---

## Ingredientes

Para 8 personas

3 libras de papas pastusas  
peladas y cortadas en rodajas  
de ½ centímetro  
16 tazas de agua  
1.200 gramos de costilla de res  
cortados en 8 porciones  
4 dientes de ajos pelados y  
machacados  
1 taza de cebolla larga (junca  
o en rama) picada pequeña  
½ taza de cilantro fresco picado  
pequeño  
Sal y cominos al gusto  
8 huevos (opcional)  
2 cucharadas de cebolla larga  
picada fina para servir  
2 cucharadas de cilantro fresco  
picado fino para servir

## Preparación

Lavar y arreglar la costilla, quitarle la grasa sobrante y los huesos pequeños.

Poner una olla grande a fuego medio alto con el agua, la costilla, los ajos, la cebolla, el cilantro picado, la sal y el comino al gusto; cuando hierva, bajar el fuego a medio, tapar la olla y dejar cocinar por 45 minutos a 1 hora o hasta que la carne esté blanda. (Se puede ablandar la costilla en una olla a presión con agua, a fuego medio, durante 40 minutos después de pitar la primera vez).

Incorporar las papas, rectificar los condimentos y dejar cocinar por 25 minutos, hasta que la papa esté cocinada, sin dejar que se desbarate.

Se pueden agregar con cuidado al caldo uno o dos huevos por persona para los comensales que les gusta o los prefieran a la costilla.

Retirar del fuego y servir el caldo caliente en una cazuela o en un plato hondo para sopa con las papas y las porciones de costilla (opcional los huevos cocinados en el caldo); espolvorear un poco de cebolla y cilantro picados por encima.

Normalmente este caldo se sirve al desayuno, ya que da energía para la labor diaria. Se acostumbra acompañarlo con arepas recién hechas, un buen ají y una taza de chocolate.

## RECETA

**COCIDO BOYACENSE O CAMPESINO****Ingredientes**

Para 8 personas

**Hogao o sofrito**

2 tazas de tomates chontos cortados en dados pequeños  
 ½ taza de cebolla larga (junca o en rama) picada pequeña  
 ½ taza de cebolla cabeza blanca picada pequeña  
 4 dientes de ajos machacados  
 3 hojas de laurel  
 2 ramas de tomillo  
 2 cucharadas de cilantro picado  
 1 cucharadita de color  
 Sal, pimienta y comino al gusto  
 4 cucharadas de manteca o aceite vegetal  
 4 cucharadas de mantequilla

**Cocido**

16 tazas de agua  
 2 tazas de hogao o sofrito  
 2 libras de pecho o cadera de res cortada en 8 trozos  
 2 libras de costilla de cerdo cortada en 8 trozos  
 1 gallina criolla despesada (o 8 piernas o pernils de pollo)  
 1 libra de tocino carnudo cortado en 8 trozos  
 1 libra de longaniza cortada en 8 porciones  
 2 mazorcas tiernas peladas y partidas en 4  
 1 ½ libras de papa tocarreña o sabanera pequeña, lavadas

1 libra de habas verdes desgranadas  
 ½ libra de alverjas verdes desgranadas  
 1 libra de ibias  
 1 libra de ollucos o rubas o chuguas  
 1 cucharada de vinagre blanco  
 ½ taza de leche entera tibia  
 1 libra de papas criollas pequeñas y sin pelar  
 ½ libra de cubios  
 1 libra de ahuyama con cáscara lavada y cortada en 8 trozos  
 Sal, pimienta y comino al gusto  
 2 tazas de hogao boyacense para servir el plato

**Hogao boyacense**

1 ½ tazas de tomates chontos maduros cortados en cubos pequeños  
 1 ½ tazas de cebolla larga (junca o en rama) cortada pequeña  
 2 cucharadas de aceite vegetal  
 2 cucharadas de mantequilla  
 100 ml de crema de leche  
 ½ libra de queso campesino o Paipa rallado  
 Sal, pimienta y comino al gusto

*Continúa en la siguiente página*

*Cocido boyacense o campesino*

## Preparación

**Para el hogao o sofrito:** Poner un caldero pequeño a fuego medio con el aceite o manteca y la mantequilla. Cuando esté caliente agregar los tomates, la cebolla larga y la blanca, los ajos, el laurel, el tomillo, el cilantro, el color, sal, pimienta y comino al gusto; revolver, tapar y dejar cocinar por 15 minutos o hasta que se cocinen y estén suaves los ingredientes.

Poner el fuego en bajo, probar y ajustar los condimentos; si es necesario poner un poquito de agua, revolver y dejar conservar por dos minutos.

**Para el cocido:** Poner una olla grande a fuego medio alto con el agua; cuando esté caliente bajar el fuego a medio, agregar el hogao o sofrito, la carne de res, la costilla de cerdo, la gallina (o pollo) y el tocino; tapar la olla y dejar cocinar 40 minutos.

Agregar la longaniza, las mazorcas, las papas sabaneras, las habas, las alverjas, las ibias, las chuguas, el vinagre, sal, pimienta y comino al gusto; tapar y dejar cocinar por 20 minutos.

Rectificar y ajustar el sabor, agregar las papas criollas, la leche, poner los cubios y la ahuyama por encima, dejar conservar otros 20 a 25 minutos o hasta que estén cocinados todos los ingredientes.

Servir caliente y acompañar con el hogao boyacense caliente en una salsera. Se sirve con arroz blanco, una tajada de aguacate y un buen ají campesino.

**Para el hogao boyacense:** Poner un caldero pequeño a fuego medio con el aceite y la mantequilla; cuando esté caliente agregar los tomates, la cebolla, revolver, tapar la olla y dejar cocinar unos 10 minutos o hasta que estén suaves y cocinados.

Poner el fuego en medio bajo, agregar la crema de leche, la sal, la pimienta y el comino al gusto y dejar conservar por dos minutos. Agregar el queso, mezclar bien, poner la temperatura en bajo y tapar hasta que la salsa se espese y quede tersa.

## RECETA

# MAZAMORRA CHIQUITA

## Ingredientes

Para 8 personas

### Hogao o sofrito

Masa

½ libra de maíz porva amarillo

### Machuco o machacado

½ taza de cebolla larga cortada en rodajas medianas

2 dientes de ajos pelados y machacados

1 cucharada de perejil picado

Sal, pimienta y cominos al gusto

### Mazamorra

2 libras de menudo o callo

(puede remplazar la cantidad por las otras carnes utilizadas)

2 limones, el jugo

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

2 hojas de laurel

1 rama de tomillo fresco

16 tazas de agua

1 libra de costilla de res carnuda

1 libra de carne de pecho o

cadera de res cortada en cubos

2 tazas de cebolla larga o en

rama. picada pequeña

½ taza de cilantro fresco picado pequeño

4 dientes de ajos pelados y

machacados

½ libra de habas verdes

desgranadas

½ libra de fríjoles verdes

desgranados

½ libra de alverjas verdes

desgranadas

½ libra de zanahorias peladas

y cortadas en cubos pequeños

1 libra de papas sabaneras

peladas y cortadas en cubos

1 taza de tallos (o acelgas)

partidas en trozos con la mano

1 libra de papas criollas

pequeñas sin pelar

½ libra de cubios (opcional)

2 cucharadas de cebolla larga

picada pequeña para decorar

2 cucharadas de cilantro fresco

picado pequeño para decorar

*Continúa en la siguiente página*

## Preparación

**Para la masa de maíz:** Lavar bien el maíz hasta eliminar las impurezas. Poner en un recipiente con agua que lo cubra durante 1 o 2 días. Colar el maíz y poner una olla mediana a fuego alto con agua suficiente que lo cubra; dejar hervir 30 minutos o hasta que la textura del grano esté semiblanda. Dejar enfriar el maíz, colar y desechar el agua. Moler el maíz en un molino manual bien apretado para que la masa quede fina y lisa; agregar agua que lo cubra, revolver bien con la mano, dejar sentar la harina durante una hora, retirar el agua que esté clara y desechar las impurezas que flotan para obtener y reservar la masa.

**Para el machuco o machucado:** Revolver la cebolla, el ajo, el perejil, sal, pimienta y cominos al gusto; se machacan en un mortero hasta que quede una masa suave; reservar.

**Para la mazamorra:** Lavar el menudo, poner en un recipiente con agua y con el jugo de limón por 1 hora; desechar el agua. Ponerlo en una olla a presión a fuego medio alto con el bicarbonato, el laurel, el tomillo y agua que lo cubra; cuando hierva tapar y sellar muy bien la olla, bajar el fuego a medio y dejar cocinar 50 minutos o hasta que el caldo esté muy tierno; si se usa olla normal dejar cocinar una y media hora; desechar el agua, el laurel y el tomillo; lavar bien, dejar enfriar y cortar en cubos. Poner una olla grande a fuego medio alto con el agua, el menudo, la costilla, carne de res, cebolla, cilantro y ajo; después que hierva, tapar la olla, poner el fuego en medio y dejar cocinar por 45 minutos o hasta que la costilla y la carne estén blandas.

Agregar las habas, frijoles, alverjas, zanahoria, papas sabaneras, acelgas; sazonar con sal, pimienta y comino al gusto y cocinar por 20 minutos. Poner la masa de maíz poco a poco revolviendo constantemente para darle el espeso deseado y para que no se pegue el fondo; agregar las papas criollas, los cubios y dejar cocinar por 25 minutos o hasta que las papas y los cubios estén bien cocinados.

Retirar la costilla de res, cortar la carne en trozos pequeños, devolver la carne a la sopa y desechar los huesos. Agregar el machuco, probar y ajustar los condimentos, revolver bien, poner el fuego en bajo y dejar conservar 5 minutos.

La sopa debe de quedar espesa según el gusto; servir caliente en cazuelas o platos hondos, regar la mezcla de cebolla y cilantro picados por encima, acompañar con arroz blanco, tajadas de aguacate y un buen ají campesino.

## RECETA

# CUCHUCO DE TRIGO CON ESPINAZO DE CERDO

## Ingredientes

Para 8 personas

16 tazas de agua  
 ½ libra de cuchuco de trigo molido  
 1.200 gramos de espinazo de cerdo cortado en 8 porciones  
 2 tazas de cebolla larga picada pequeña  
 ½ taza de cilantro fresco picado pequeño  
 4 dientes de ajos picados  
 1 ½ libras de papas sabaneras peladas y cortadas en cubos  
 ½ libra de frijoles verdes frescos desgranados  
 ½ libra de habas verdes frescas sin la vaina  
 ½ libra de alverja verde desgranada  
 ½ libra de zanahoria pelada y cortada en cuadros  
 1 libra de papas criollas pequeñas lavadas y sin pelar  
 4 hojas de repollo verde cortadas en trozos  
 2 o 3 cucharadas de harina de trigo  
 Sal, pimienta y comino al gusto

## Preparación

Poner en un recipiente a remojar el trigo con agua que lo cubra, revolver bien, retirar los granos dañados y las mugres; dejar reposar por una hora; decantar el agua clara y reservarla.

Poner una olla grande a fuego medio alto con el agua, el cuchuco de trigo, el espinazo de cerdo, la cebolla, el cilantro y el ajo; cuando hierva, bajar el fuego a medio, tapar la olla y dejar cocinar por 40 minutos o más hasta que cocinen y ablanden el espinazo y el cuchuco; revolver constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue en el fondo y retirar siempre la espuma que se forma en la superficie.

Sacar el espinazo de cerdo, agregar las papas sabaneras, los frijoles, las habas, las alverjas, la zanahoria; revolver bien, tapar la olla y dejar cocinar por 20 minutos; agregar la papa criolla, el repollo, la sal, la pimienta y el comino al gusto, revolver, tapar la olla y dejar cocinar otros 20 minutos

Debe de quedar con consistencia de una sopa no muy espesa; si el cuchuco está muy claro, poner poco a poco el sedimento que quedó del lavado del cuchuco; si le falta, utilizar las 2 o 3 cucharadas de harina de trigo disueltas en agua caliente; si está demasiado espeso agregar un poco de agua caliente.

Devolver el espinazo de cerdo a la olla y dejar cocinar 15 minutos; revisar y ajustar los condimentos.

Servir caliente en una cazuela de barro o en un plato hondo para sopa con la cebolla y el cilantro regados por encima. En un plato aparte servir la porción de espinazo, o desmechar la carne y ponerla en la sopa.

Acompañar con arroz blanco, tajadas de aguacate y un buen ají campesino. Decore con cebolla larga y cilantro fresco picado.



---

# CUNDINAMARCA

Por: Carlos H. Pabón

**E**l departamento de Cundinamarca está situado en el centro del país, en la cordillera Oriental de los Andes; en su territorio se encuentra la Sabana de Bogotá, donde está el Distrito Capital.

Sus montañas alcanzan alturas que van desde 300 hasta 3.500 metros sobre el nivel del mar; se presentan variedad de climas con tierras aptas para diversidad de cultivos. Cuenta con unas excelentes lecherías en la Sabana de Bogotá y el valle de Ubaté.

Además de las tradiciones culinarias que basaban su alimentación en el cultivo de maíz, papas, frijoles, ahuyamas, en la pesca y la caza, los españoles trajeron a la región legumbres, res, pollo, cerdo y técnicas de cocción.

La cocina actual cuenta además con la influencia de migraciones posteriores a la colonización de diferentes zonas del país, especialmente de Boyacá, Tolima y Santander. Es tan abundante y variada la alimentación que cada región y cada población cuentan con su propia versión de un plato tradicional. Las cocinas de Cundinamarca y Bogotá como patrimonio cultural están ligadas geográficamente a la de Boyacá.

Uno de los platos más consumidos es el ajiaico santafereño, que hace parte de su patrimonio cultural desde la época de la Colonia.

Es una sopa que contiene tres tipos de papas que con diferentes tiempos de cocción dan una textura especial; las mazorcas le dan su sabor y está sazonada con guascas, una hierba de origen americano; se cocina con pollo y se sirve en cazuelas de barro cocido acompaña-

do con crema de leche, alcaparras y aguacate. Las empanadas llegaron con los españoles y se fueron transformando gracias a los productos de la región como el maíz, la papa, y la fritura como técnica de cocción que trajeron los esclavos africanos. Se consumen a la hora de las onces o como pasabocas a cualquier hora del día; se consiguen en cualquier esquina de pueblo o ciudad. Se elaboran con masa de maíz que contiene un relleno de papa con carne, a veces con arroz, y se fritan; se acompañan con un buen ají.

La fritanga bogotana se caracteriza por la variedad de ingredientes, texturas y sabores. Es una receta muy versátil para la alimentación, ya que se puede elaborar con solo una parte de los ingredientes con que se cuente en el momento de la preparación; aporta calorías y es muy nutritiva.

Puede llevar papa criolla frita, papa sabanera salada, gallina, arepa amarilla, morcilla, chunchullo, longaniza, chicharrón frito y totiado, lomo, costillas y asaduras de cerdo, mazorcas y plátano maduro frito o asado. Es un plato para compartir y se acompaña con un buen ají y ensalada de aguacate.

El tamal es uno de los platos tradicionales de Colombia; en cada región los ingredientes varían, al igual que la técnica de preparación y de envolver. Hay de masa de arroz, de maíz o combinada; se envuelven en hojas de plátano o de bijao, que aportan un excelente sabor. Se comen al desayuno.

RECETA

# AJIACO BOGOTANO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

16 tazas de agua  
2 tazas de cebolla larga cortada pequeña  
4 dientes de ajos machacados  
½ taza de cilantro fresco picado pequeño  
1 pollo campesino cortado en 8 presas o 2 pechugas de pollo con el hueso  
1 libra de costilla de res cortada en trozos  
2 mazorcas grandes de maíz tierno cortadas en 4 trozos cada una  
2 ½ libras de papas criollas grandes peladas y cortadas en trozos pequeños  
1 ½ libras de papas pastusas peladas y cortadas en rodajas delgadas  
150 gramos de arracacha pelada y cortada en trozos pequeños (opcional para dar sabor y color)  
1 ½ libras de papas sabaneras peladas y cortadas en rodajas  
1 manojo grande de hojas de guascas partidas pequeñas con la mano  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Poner una olla grande a fuego medio alto con el agua, la cebolla, el ajo, el cilantro, las presas o las pechugas de pollo, el hueso de res, las mazorcas, la papa criolla, la papa pastusa, la arracacha (opcional), la sal y la pimienta al gusto; cuando hierva, bajar el fuego a medio, tapar la olla y dejar cocinar por 30 minutos o hasta que esté cocinado el pollo; quitar la espuma que se va formando en la superficie; revolver constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue el fondo de la olla. Retirar el pollo, dejar enfriar y con un cuchillo afilado quitar la piel, los huesos, desmechar la carne y reservar. Agregar las papas sabaneras, la mitad de las guascas, seguir revolviendo y cocinar por otros 30 minutos. Probar y ajustar la sal y la pimienta, revisar que las papas criollas y pastusas están desleídas; si les falta, poner el fuego en bajo y dejar unos minutos más hasta lograr el espesor deseado. Agregar la otra mitad de las guascas 5 minutos antes de servir. Poner un trozo de mazorca en cada plato o desgranarla con un cuchillo e incorporarla al ajiaco. Servir el ajiaco caliente en cazuelas de barro o en platos hondos para sopa con una porción de pollo encima, rociar cilantro picado (opcional), y en recipientes aparte servir la crema de leche, las alcaparras y el aguacate. Se puede acompañar con arroz blanco y un buen ají de hierbas campesino machacada, el caldo, sazonar con la sal, la pimienta y el comino al gusto; debe quedar con buen sabor. Revolver bien y dejar conservar por 5 minutos; apagar el fuego, dejar enfriar y reservar.

## RECETA

# EMPANADAS BOGOTANAS

## Ingredientes

Para 16 personas

Cada empanada: masa 30 gramos,  
relleno 20 gramos

### Masa

1 libra de maíz peto blanco  
pilado o trillado  
1 cucharada de grasa de cerdo  
1 cucharadita de color  
2 cucharaditas de sal  
Agua suficiente

### Relleno

½ libra de sobrebarriga sin grasa  
cortada en trozos  
½ libra de papas criollas peladas,  
cocinadas y machacadas  
¼ de taza de caldo de cocción  
de la sobrebarriga  
1 taza de cebolla larga picada  
4 dientes de ajo machacados  
¼ de taza de tomate chonto  
maduro rallado  
4 hojas de laurel  
2 ramas de tomillo  
2 cucharadas de aceite vegetal  
Sal, pimienta y comino al gusto  
Aceite suficiente para freír las  
empanadas  
Sal, pimienta y cominos al gusto

## Preparación

**Para la masa de maíz:** Para la masa: Lavar bien el maíz. La noche anterior, poner un recipiente con el maíz y agua que lo cubra. Al otro día, lavar muy bien el maíz, desechar los granos dañados y mugres; colar y desechar el agua.

Poner una olla mediana a fuego medio alto con el maíz y agua que lo cubra; cuando hierva bajar el fuego a medio, tapar la olla y cocinar el maíz una hora o hasta que los granos estén, semiblandos y abiertos; retirar del fuego y escurrir.

Moler en molino de mano apretado o en procesadora, triturando el maíz hasta que tenga la consistencia de una masa fina, no granulada.

Agregar la grasa de cerdo, el color, la sal y amasar con las manos hasta que la masa quede con una textura fina y lisa; reservar.

**Para el relleno:** Poner una olla a presión a fuego medio alto con la sobrebarriga, suficiente agua que la cubra, 2 hojas de laurel y 1 rama de tomillo; cuando hierva, bajar el fuego a medio, tapar y sellar bien la olla y cocinar por aproximadamente 40 minutos o hasta que la carne esté bien blandita; colar el agua y reservarla; desmechar o cortar la carne en cubos pequeños.

Poner una sartén a fuego medio alto con el aceite; cuando esté caliente poner la cebolla larga, el ajo, el tomate, el laurel y el tomillo restantes; tapar y dejar cocinar por 10 minutos hasta que estén suaves y cocinados; agregar la carne en cubos, la papa en círculos de unos 2 a 3 milímetros de grueso; dividir el relleno en 16 partes y colocar una porción en la mitad de cada círculo, doblar y cerrar presionando los bordes dando forma a las empanadas.

RECETA

# FRITANGA BOGOTANA

---

## Ingredientes

Para 8 personas

1 libra de chunchullo de res  
Jugo de 1 limón  
2 hojas de laurel fresco  
1 rama de tomillo fresco  
1 tallo de cebolla larga  
2 dientes de ajo machucados  
2 libras de costilla de cerdo cortada en 8 porciones  
1 libra de tocino carnudo cortado en 8 porciones  
1 libra de carne de pernil de cerdo cortado en trozos  
1 libra de rellenas o morcillas  
1 libra de longaniza  
plátanos grandes bien maduros pelados y cortados en 4 rodajas cada uno  
2 libras de papas criollas pequeñas lavadas  
2 libras de papas sabaneras medianas lavadas (para salar)  
4 arepas  
Aceite vegetal suficiente para freír  
Sal al gusto  
4 limones cortados en 4 tajadas cada uno  
Ají casero campesino  
Ensalada de aguacate

## Preparación

Lavar muy bien el chunchullo y amarrar los 2 extremos con hilo o con cabuya y dejarlo en agua con el jugo de limón por una hora.

Poner una olla a presión a fuego medio alto con el chunchullo, agua que lo cubra, el laurel, tomillo, cebolla larga, dientes de ajo y sal; cuando hierva, bajar el fuego a medio, tapar y sellar muy bien la olla, dejar cocinar por 50 minutos a una hora o hasta que esté tierno y cocinado; colar, desechar el agua, dejar enfriar y reservar el chunchullo.

Poner una olla mediana a fuego medio alto con agua y sal; cuando hierva, bajar el fuego a medio, poner las papas criollas, tapar y dejar cocinar por 20 minutos hasta que estén tiernas sin que se desbaraten; retirar y reservar.

En la misma olla a fuego medio, cuando hierva el agua con sal, poner las papas sabaneras, tapar y dejar cocinar 25 minutos; sacarlas del agua, agregar bastante sal y revolver para que se impregnen; reservar.

Poner un caldero grande a fuego medio alto con el aceite suficiente para freír las carnes; cuando esté caliente sumergir las costillas, el tocino y la pulpa de cerdo; dejar que se doren bien; retirar con una espumadera a una bandeja grande con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante; salar y reservar. Cuando el aceite vuelva a calentarse, poner las morcillas, la longaniza y dejar hasta que cocinen y se doren bien; retirar y cortar en rodajas.

Cuando el aceite vuelva a calentarse, poner el chunchullo entero y dejar dorar bien; retirar, cortar con un cuchillo bien afilado o con unas tijeras de cocina y reservar.

Volver a calentarse el aceite y poner las papas criollas hasta que se doren al gusto y reservar. Usar el mismo aceite caliente para freír los plátanos maduros hasta que doren bien y estén cocinados; reservar. Poner las arepas en una sartén mediana a fuego medio con un poquito de aceite y cuando estén doradas retirar, cortar por la mitad y reservar.

Servir en una bandeja con ají campesino y aguacate.

## RECETA

**TAMAL**

(Bogotano o de Cundinamarca)

**Ingredientes**

Para 8 personas

**Carnes y el adobo**

2 tazas de cebolla larga picada  
pequeña  
4 dientes de ajos pelados  
y machucados  
Sal, pimienta y comino al gusto  
½ libra de tocino de papada  
carnudo partido en 8 trozos  
1 libra de costilla de cerdo flaca  
cortada en 8 trozos  
½ libra de pulpa de cerdo  
cortada en 8 trozos  
½ libra de longaniza cortada  
en 8 porciones  
8 piernas o pernils de pollo  
pequeños

**Masa y el guiso**

1 libra de maíz porva blanco  
1 calabaza tierna de 2 libras  
cortada en cubos pequeños.  
80 gramos de arroz blanco  
normal

½ libra de alverja tierna verde  
desgranada  
400 gramos de tocino o papada  
cortado en dados (o  
175 gramos de manteca de  
cerdo)  
3 tazas de cebolla larga picada  
fina  
4 dientes de ajo pelados y  
machucados  
2 hojas de laurel  
1 rama de tomillo  
Sal, pimienta y comino al gusto

**Armar el tamal**

½ libra de zanahoria tierna  
mediana cortada en rodajas  
delgadas  
1 manojo de perejil liso para  
adornar  
32 alcaparras escurridas  
4 hojas grandes de plátano  
8 hojas de chisgua  
Cabuya o pita de cocina para  
amarrar

*Continúa en la siguiente página*

Tamal

## Preparación

**Para las carnes y el adobo:** En un recipiente grande poner la cebolla, el ajo, sal, pimienta y comino al gusto; revolver bien con las carnes cortadas. Sellar el recipiente con papel vinipel y guardar en la nevera desde el día anterior.

**Para la masa y el guiso:** Lavar bien los granos de maíz ya pelados hasta eliminar las impurezas y los granos dañados. Una vez limpio, se hidrata toda la noche poniéndolo en un recipiente con agua que lo cubra. Al terminar la hidratación los granos han absorbido parte del agua y se han ablandado un poco.

Al otro día temprano, poner una olla mediana a fuego alto con agua suficiente que cubra el maíz. Dejar hervir 30 minutos o hasta que la textura del grano esté semiblanda; no se puede dejar pasar de cocción. Dejar enfriar el maíz dentro del agua. Una vez frío, colar.

En un molino manual o eléctrico moler no tan fino el maíz; ponerlo en un recipiente grande y profundo, agregar agua que lo cubra y revolver bien para que el maíz suelte la harina; pasar por un cedazo o colador fino sobre un platón mediano y dejar quieto para que se aclare y se asiente la masa.

Poner el afrecho que quedó en el cedazo o colador en un recipiente, agregar 2 tazas de agua, revolver bien y pasar por el molino bien apretado para que la harina quede bien fina.

Colar sobre el mismo platón y dejar reposar una hora hasta que el agua se aclare y la harina quede en el fondo; retirar el agua que está clara y reservar la harina del maíz.

Poner una olla mediana a fuego medio alto con la calabaza, agua que la cubra y sal; dejar sancochar hasta que pierda la dureza y quede semitierna; dejar enfriar y exprimir bien con la mano para que suelte el agua. Hacer un arroz normal sin ponerle sal; dejar enfriar y peinar con un tenedor para que se separen los granos; reservar.

Poner un caldero pequeño a fuego medio con los dados de tocino y ½ pocillo pequeño de agua; cuando caliente poner el fuego en bajo y dejar hasta que el tocino haya soltado su grasa y queden unos chicharrones bien dorados; revolver constantemente para que el tocino no se pegue al fondo del caldero; retirar los chicharrones y reservar la manteca.

Poner un caldero grande a fuego medio alto con la manteca de cerdo; cuando esté caliente agregar la cebolla, el ajo, el laurel, el tomillo, sal, pimienta y comino al gusto; debe de quedar con buen sabor;

tapar y dejar 15 minutos hasta que cocine y quede suave y terso. Agregar la harina de maíz, el arroz, la calabaza y la alverja cruda. Revolver bien, revisar y rectificar los condimentos para que quede un buen sabor a sal, pimienta y cominos.

**Para armar y cocinar los tamales:** Pasar las hojas por la candela de un fogón prendido a fuego medio hasta que se soasen y cambien de textura y color, sin llegar a quemarse.

Con un cuchillo afilado cortar las hojas de plátano a lo largo de la unión de la vena gruesa en trozos de unos 35 a 40 centímetros; reservar las venas. Con un trapo húmedo limpiar las hojas en el sentido de la fibra para que no se rompan.

Para envolver, poner un trozo de hoja de plátano a lo largo y otro encima atravesado; encima una de chisgua; colocar una porción de masa, sobre esta un pedazo de cada una de las carnes adobadas, otra porción de masa que cubra las carnes y dos rodajas de zanahoria, 4 alcaparras y unas hojas de perejil.

Se pueden armar planos o con moño utilizando las hojas necesarias (llevando las esquinas de las hojas a la mitad del relleno) de manera que queden bien cerrados para que no se salga el relleno.

Amarrarlos con cabuya o pita abarcando todos los lados del tamal, sin apretar tanto para que no se rompan las hojas y lo suficiente para que no se salga el relleno.

En una olla mediana y profunda en la que se van a cocinar los tamales, armar un colchón en el fondo con las venas de las hojas (para que no se peguen los tamales) o colocar una parrilla y poner suficiente agua con sal que la cubra 5 centímetros.

Poner la olla en un fogón grande a fuego medio alto: cuando hierva, bajar el fuego a medio bajo y colocar los tamales en orden dejando un hueco en el centro para que suba el vapor; poner unas hojas de bijao que cubran los tamales y tapar la olla que quede bien sellada para que no se salga el vapor.

Revisar continuamente y cuando se esté secando agregar agua bien caliente. Dejar cocinar por 2 ½ a 3 horas; sacar de la olla y dejar reposar por 10 minutos antes de servir; cortar y eliminar la cabuya, abrir las hojas y cortar los bordes para que no se salgan del plato.

Los que no se consuman en el momento se deben guardar fríos en el refrigerador y calentar al vapor antes de servir. Se pueden congelar hasta 3 meses. Servir con chocolate y pan.



---

# HUILA

Por: Viviana Nariño

**E**n el sur del país, en uno de los ecosistemas más diversos del territorio nacional se encuentra el departamento de Huila, atravesado por la cordillera Central, sede del volcán Nevado del Huila, cuya cima alcanza 5.364 m. s. n. m., considerada la cuarta montaña más alta de Colombia y testigo del nacimiento del río Magdalena, que recorre el departamento y provee de pesca variada muy importante para los ribereños, en particular, pero también para los hijos de este departamento que se abastecen de las ventas de pescadores artesanales. El río desemboca en el mar Caribe.

Este departamento es considerado una de las más importantes despensas agroalimentarias de Colombia. La economía de este departamento se basa principalmente en la producción agrícola y ganadera, destacándose los cultivos de café, arroz, algodón, frijol,

maíz, sorgo, cacao, caña panelera, plátano, yuca, iraca y tabaco.

La cocina opita es muy variada, hacen parte de la riqueza cultural preparaciones como las achiras, insulsos, aloja, asado huilense, viudo de bocachico, mojarra frita, sancochos de gallina y pescado, guarapo de caña, mistela, guarrús de castilla, quesillo de Yaguará; igualmente, se destacan frutas, como la cholupa, que cuenta con denominación de origen, el lulo, la badea, maracuyá, granadilla, entre otras. La proteína animal de mayor consumo en esta zona del país es el cerdo, que está presente en varias de sus preparaciones tradicionales como el asado huilense, los tamales y la lechona.

Sus fiestas de San Pedro son un referente de tradición gracias a su Festival Folclórico y Reinado Nacional del Bambuco y una excusa para disfrutar de su gastronomía.

RECETA

# FRÍJOLES VERDES CON COSTILLA DE CERDO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

1 kilo de costilla de cerdo  
1 ½ cucharaditas de comino  
3 dientes de ajo machacado  
1 ¾ kilos de frijoles verdes  
7 tazas de agua  
1,5 tallos de cebolla larga entera  
3 cucharadas de aceite vegetal  
3 tallos de cebolla larga picada  
3 tomates maduros picados  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Cortar las costillas en porciones individuales. Condimentar con el comino, el ajo machacado, sal y pimienta. Reservar.

Cocinar los frijoles en una olla profunda con el agua y el tallo de la cebolla entero, por 45 minutos o hasta que estén tiernos. Reservar.

Aparte, calentar el aceite en un caldero a fuego alto y dorar las costillas por todos lados.

Cuando tengan un color dorado, agregar la cebolla picada, el tomate y una taza del caldo de la cocción de los frijoles.

Cocinar a fuego bajo por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Una vez las costillas estén tiernas, juntar las dos preparaciones en la olla donde se cocinaron los frijoles, calentar por 4 o 5 minutos a fuego alto y servir acompañado de arepas oreja'e perro.

## RECETA

# SANCOCHO DE PESCADO

## Ingredientes

Para 8 personas

4 libras de pescado bocachico, bagre, capaz, patoló o peje  
6 limones (el jugo)  
2 dientes de ajo machacado  
4 mazorcas  
4 litros de agua  
400 gramos de cebolla larga picada  
2 plátanos verdes (partidos en astillas)  
2 tallos de cebolla larga  
1 libra de yuca (partida en astillas)  
4 arracachas (partidas en trozos)  
8 papas sabaneras peladas (medianas)  
8 tomates chonto  
1 ½ libra de ahuyama  
Comino al gusto  
Sal al gusto

## Preparación

En un recipiente poner a marinar por unos minutos el bocachico, bagre, capaz, patoló o peje que se vaya a usar con el jugo de limón y una pizca de sal. Aparte, hervir en una olla el agua con la mazorca y dos ramas de cebolla larga, dejar cocinar durante 30 minutos.

Luego agregar el plátano, la yuca, la arracacha y la papa (en ese orden) y dejar hervir por 20 minutos más.

Acomodar sobre estos ingredientes el pescado, si usa pataló, con las escamas, pues este es el secreto de sancocho de pataló (se procesa con escamas debido a que tiene una grasa y un particular sabor que lo caracteriza bajo estas). Tapar la olla y dejar que hierva durante 20 minutos más.

Aparte, preparar un hogao con la cebolla larga picada restante, los tomates, el ajo y comino al gusto.

Antes de servir (pataló), con la ayuda de un tenedor retirar la piel del pescado, la cual saldrá fácilmente con las escamas.

Sirva la sopa bien caliente con abundante hogao y acompañe con arroz blanco y aguacate.

RECETA

# **POLLO GRITADOR**

---

## **Ingredientes**

Para 8 personas

2 pollos grandes  
4 tallos de cebolla larga  
finamente picada  
4 dientes de ajo machacados  
o finamente picados  
6 tomates maduros sin semilla  
y picados  
4 cucharadas de vinagre  
12 cucharadas de aceite vegetal  
2 copas de aguardiente  
Comino al gusto  
Sal y pimienta al gusto  
2 libras de arroz cocido  
1 libra de batatas cocidas y  
cortadas en trozos grandes  
8 arepas oreja 'e perro

## **Preparación**

Preparar un hogao con la mitad del aceite, cebolla, ajo, tomate, vinagre, comino, sal y pimienta al gusto. Sofreír por cinco minutos y dejar enfriar. Partir los pollos en 8 presas cada uno y adobar con el hogao frío durante dos horas. Después, sacar el pollo del hogao y reservar este. Calentar una sartén con el resto del aceite y dorar el pollo. Agregar el hogao frío y dejar cocinar a fuego lento por 45 minutos. Agregar el aguardiente y cocinar por cinco minutos más. Servir con arroz blanco, batatas y arepas oreja 'e perro.

## RECETA

# ASADO HUILENSE

## Ingredientes

Para 8 personas

8 libras de carne de cerdo pulpa,  
no muy gorda  
2 cervezas  
½ taza de vinagre  
30 mililitros de jugo de naranja  
agria  
4 tallos de cebolla larga  
finamente picados  
8 ajos machacados  
1 cucharadita de albahaca  
1 cucharadita de cilantro  
1 cucharadita de yerbabuena  
1 cucharadita de pole  
1 cucharadita de orégano  
4 hojas de laurel molido  
1 cucharadita de tomillo  
2 cucharaditas de guayabita  
tostada molida  
1 cucharadita de nuez moscada  
en polvo  
Sal, comino y pimienta al gusto  
Poleo

## Preparación

Chuzar la carne de cerdo y poner a marinar en salmuera elaborada con cerveza, vinagre, jugo de naranja agria, cebolla, ajo, sal y todas las especias, por un tiempo mínimo de 24 horas; sobar cada seis horas y asegurarse de que la mezcla penetre bien en la carne. Usar cualquier combinación de hierbas aromáticas, pero sin que falte orégano, tomillo, laurel, yerbabuena y nuez moscada.

Al día siguiente, poner la carne con la salmuera en un tiesto de barro y llevar al horno, precalentado a 250 °F, durante 4 horas. Servir la carne en porciones acompañada con insulsos, arepas, yuca cocida y envueltos de maduro.

Puede usar refractaria en caso de no tener olla de barro.



---

# TOLIMA

Por: Viviana Nariño

**T**olima, departamento ubicado en el centro del país, conformado por 47 municipios; su excelente situación geográfica en medio de la cordillera Central le proporciona una buena cantidad de fuentes hídricas, especialmente el río Magdalena, que lo atraviesa, y relieves volcánicos. Poseedor de un extenso portafolio de productos agrícolas, derivados de la amplia gama de pisos térmicos, tales como: arroz, ajonjolí, sorgo, café, algodón, caña panelera, soya, maíz, tabaco, yuca y árboles frutales, cuya producción constituye su principal actividad económica. La pesca también ha sido de gran provecho para este depar-

tamento, gracias al río Magdalena y el río Saldaña. La ganadería se desarrolla para el abastecimiento local y se destaca el consumo de cerdo.

Dentro de las preparaciones más tradicionales están la lechona y el tamal tolimense, el sancocho de gallina y pescado, el viudo de bocachico, el dulce de papaya, los subidos y la avena, bebida hecha con almidón de yuca. Este territorio es propicio para actividades ecoturísticas; su capital, Ibagué, es reconocida por ser epicentro de la música, así mismo se destacan las festividades culturales que promueven su gastronomía como el Festival de San Pedro y San Juan.

RECETA

# SANCOCHO TOLIMENSE

---

## Ingredientes

Para 8 personas

12 tazas de agua  
1 gallina o pollo, despresado y limpio  
2 dientes de ajo machacado  
3 ramas de cebolla larga, atada  
4 plátanos verdes partidos en trozos grandes  
½ libra de papa criolla  
½ libra de papa pastusa  
½ libra de arracacha  
4 libras de yuca  
2 gramos de achiote

## Preparación

Verter el agua en una olla al fuego junto al ajo machacado, el atado de ramas de cebolla, achiote y sal. Agregar la gallina o el pollo y cocinar a fuego alto. Cuando la gallina esté blanda, añadir la mazorca y el plátano. Cocinar por 15 minutos más. Añadir las papas, la arracacha y la yuca. Continuar la cocción a fuego lento hasta que todo esté blando. Servir acompañado de arroz blanco, aguacate y ají.

## RECETA

# POTECA DE AHUYAMA

## Ingredientes

Para 8 personas

### Hogo

1 cucharada de aceite vegetal  
1 taza de cebolla larga picada  
½ diente de ajo machacado  
2 tazas de tomate  
¼ cucharadita de comino  
Sal y pimienta al gusto

### Poteca

2 libras de ahuyama sin semillas  
y cortada en trozos grandes  
5 cucharadas de mantequilla  
1 taza de caldo de ave  
½ taza de leche  
8 cucharadas de hogo

## Preparación

Para el hogo, calentar el aceite en una sartén a fuego medio y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén traslúcidos. Agregar el tomate, el comino, sal y pimienta, bajar el fuego y cocinar por 15 minutos.

Cocinar a fuego medio la ahuyama con agua suficiente que la cubra, durante 15 minutos para que quede muy blanda.

Sacar los trozos de ahuyama del agua y retirar la piel; con un tenedor hacer un puré suave. Reservar. Derretir la mantequilla en un caldero a fuego medio, agregar el puré, el caldo y la leche, revolviendo constantemente. Cuando se haya secado un poco, incorporar el hogo y continuar revolviendo hasta que esté cremoso. Rectificar la sazón.

RECETA

# SOPLADO DE BAGRE

---

## Ingredientes

Para 8 personas

3 libras de bagre limpio  
2 tomates maduros y picados finamente  
2 cebollas cabezonas rallada  
2 dientes de ajo finamente picados  
1 libra de pan blanco sin corteza  
2 tazas de leche  
6 huevos, separando yemas y claras  
2 cucharadas de mantequilla derretida  
1 cucharada de guayabita rallada  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite vegetal

## Preparación

Cortar el bagre en rodajas y freír cada una en aceite por ambos lados. Aparte, cocinar al vapor, con un poco de agua, los tomates, las cebollas y los ajos con sal y pimienta, unos 10 minutos. Mientras tanto, sacar el bagre, pelar y desmenuzar la carne, asegurándose de que no queden espinas, y dejar aparte con un poco de caldo. Mientras tanto, remojar el pan en la leche, empapar bien y Cernir. Batir las claras a punto de nieve y agregar las yemas, una por una, mientras se sigue batiendo. Mezclar el batido con el pan, sal, pimienta y la guayabita, y revolver bien. Tomar un molde enmantecado, poner una parte del batido y encima extender el pescado y cubrir con el resto del batido.

Llevar al horno precalentado a 350 °F por 30 minutos.

## RECETA

# TAMAL TOLIMENSE

## Ingredientes

Para 8 personas

1 libra de maíz blanco trillado  
 ½ libra de arroz  
 ½ libra de arveja seca remojada desde la víspera  
 1 libra de costilla de cerdo partida en 8 trozos  
 3 libras de gallina o pollo despresado en 8 piezas  
 1 libra de tocino partido en 8 trozos  
 6 tazas de agua  
 1 libra de papas peladas, cocidas y cortadas en rodajas  
 ¼ libra de zanahoria cortada en rodajas  
 2 huevos duros cortados en rodajas  
 1 cebolla cabezona picada  
 5 tallos de cebolla larga finamente picada  
 8 dientes de ajo machacados  
 Achiote o color al gusto  
 Sal, pimienta, comino y cilantro al gusto  
 16 hojas de plátano o bijao soasadas y cortadas en cuadros grandes  
 Cabuya delgada

## Preparación

Preparar el arroz normalmente en dos tazas de agua, con la mitad de la cebolla cabezona y sal; que quede bien seco. Aparte, cocinar las arvejas con la cebolla cabezona restante y sal al gusto, hasta que estén tiernas.

Moler el maíz y sazonar con sal, pimienta y comino.

Separar el cuero del tocino y llevar la parte grasa a una olla para hacer un sofrito con cebolla larga y ajo. Cocinar a fuego medio por 10 minutos y reservar. Al tiempo, sancochar las costillas de cerdo, la gallina o pollo y el cuero del tocino en el agua con sal y cilantro por 20 minutos, hasta que las carnes estén blandas. Sacarlas y reservar el caldo. Disolver en 3 tazas del caldo el achiote y agregar el maíz molido. Revolver bien y colar para eliminar el exceso de líquido. Luego, en un recipiente colocar el arroz, las arvejas y la masa de maíz. Mezclar todo y reservar mínimo por 1 hora. Armar los tamales con los ingredientes preparados.

**Para armar los tamales:** Disponer sobre una mesa las hojas de plátano en pares, una sobre otra, pero en sentidos opuestos. Es decir, que la dirección de las líneas de la hoja de abajo sea diferente a la de arriba. Poner sobre estas una cama de masa; acomodar encima una presa de gallina, una porción de costilla de cerdo, una de tocino, una rodaja de huevo, una de zanahoria y una de papa. Finalmente, poner otra capa de masa.

Cerrar cada tamal llevando las puntas de las hojas hacia arriba; darle forma de paquete y, por último, hacer el “moño” amarrándolo con una cabuya.

Preparar la olla para la cocción haciendo una cama de hojas, de modo que los tamales no tengan contacto directo con el fondo de la olla.

Poner los tamales armados a cocinar, tapados, a fuego medio y en agua que los cubra, durante 2 ½ horas, revisando constantemente que el nivel del agua se mantenga.



---

# RISARALDA

Por: Luz María Babativa

Enrique Sánchez en su libro *Recetas tradicionales con sabor colombiano*, al referirse a los pilares de la cocina tradicional menciona cuatro factores que nos ayudan a entenderla: la historia y el conocimiento que hay detrás de cada producto que interviene en la cocina; la remembranza que la acompaña, que no es otra cosa que el deseo inconsciente de mantener nuestra unidad espiritual, la armonía con la memoria y la cultura; la identidad y pertenencia a un lugar y a un grupo humano, y por último, la solidaridad como un valor asociado al acto de alimentar y compartir la mesa.

Entender que la cocina tradicional siempre es local, siempre está atada a un lugar particular, a un municipio, a una región, es el espíritu que orienta la búsqueda por la cocina acostumbrada en Risaralda.

Las tradiciones culinarias en el Departamento tienen raíces profundas en las culturas indígenas. En estas regiones, antes de la conquista, el territorio estaba habitado por los quimbayas, gorriones y caramantas; además, las tempranas influencias europeas y africanas, constitutivas de nuestra nacionalidad, se asentaron en poblados y veredas.

Desde 1857, Risaralda formó parte del Estado Soberano del Cauca y, como consecuencia de las guerras civiles del siglo XIX, familias antioqueñas emigraron hacia el sur con la idea de fundar nuevas poblaciones y crear rutas de comercio, proceso histórico conocido

como la “colonización antioqueña”. Estos antioqueños, junto con los vallunos, tolimenses, cundiboyacenses, caldenses y santandereanos se unieron al proceso de poblamiento dejando huellas de sus saberes y hábitos alimenticios y conformando una unidad definida como la cocina local.

Mediante la Ley 70 de 1966 nace como departamento, con 4.140 km<sup>2</sup>, ubicado en el centro-oeste del país, en la región Andina. Limita con Antioquia, Caldas, Tolima, Quindío, Valle del Cauca y Chocó. Lo integran 14 municipios: Pereira, Apía, Balboa, Belén de Umbría, Dosquebradas, Guática, La Celia, La Virginia, Marsella, Mistrató, Pueblo Rico, Quinchía, Santa Rosa de Cabal y Santuario, aspecto que le imprime multiculturalidad y pluriétnicidad producto de las distintas olas migratorias y colonizadoras.

Hoy, se presenta un movimiento académico, gubernamental y cívico para el rescate y salvaguarda de alimentos y preparaciones que se evidencia en los trabajos de estudiosos universitarios (Programa Administración del Turismo Sostenible, de la UTP); en las instituciones estatales como la Gobernación, alcaldías, el Sena, el ICBF; y en grupos de hombres y mujeres cocineros, eruditos de la cocina, amantes del fogón que hoy orgulloosamente buscan en los saberes que portan los mayores, en los cuadernos de apuntes guardados en baúles, el conocimiento sobre la gastronomía de Risaralda a fin de preservar esa comida tradicional del departamento.

RECETA

# SOPA DE MAFAFA

---

## Ingredientes

Para 8 personas

Un manojo de cilantro  
2 cebollas de huevo  
4 tomates  
2 kilos de Mafafa  
1 ½ kilos de espinazo  
2 zanahorias  
1 libra de papa criolla  
20 huevos  
1 taza de aceite  
Sal al gusto

## Preparación

Pelar las mafafas, lavarlas y ponerlas a remojar en agua con sal aproximadamente 20 minutos para quitarles la baba. Posteriormente, lavar bien y picar. Poner a pitar el espinazo con la zanahoria y la papa criolla picada por 20 minutos hasta que el hueso quede blandito.

Preparar un guiso con la ½ taza del aceite, el tomate y la cebolla para darle sazón a la sopa. Agregar la mitad de este a la olla del espinazo, y la otra mitad al servir la sopa. Adicionar la mafafa a la olla del espinazo 10 o 20 minutos después de que este empiece a cocinar, y dejar aproximadamente 40 minutos más hasta que pite.

Finalmente, retirar los huesos. Licuar la mafafa.

Preparar la tortilla con los huevos y sal al gusto. Picada la tortilla agregar a la sopa con la otra mitad del guiso.



La mafafa (*Xanthosoma robustum*) es un tubérculo cuyas hojas se consumen hervidas y el tubérculo cocido, asado y tostado.

## RECETA

# MACHORRUCIO

## POLVO DE GALLO O LEVANTAMUERTOS

### Ingredientes

Para 8 personas

16 tazas de agua  
1 ½ libras de cuchuco de maíz  
2 libras espinazo de cerdo  
2 zanahoria  
1 libra de yuca  
1 libra de papa criolla  
1 libra de papa negra  
6 hojas de repollo  
½ libra de cebolla larga o en rama  
1 taza de cilantro picado  
Color o cúrcuma  
Sal al gusto

### Preparación

Si se usa maíz, trillarlo y ponerlo a remojar por tres días. Lavarlo todos los días para que no se avinagre; pasar por el molino para tritararlo. Si se usa cuchuco, desleír en un poco de agua hasta que lo cubra. En una olla a presión, poner a cocinar la carne con cilantro picado y la cebolla de rama picada. Dejar hervir, añadir el cuchuco o el maíz y después de 10 minutos, el cilantro y la cebolla, el color y la sal. Mientras pita la carne, alistar las hojas de repollo (sin el corazón), las papas, la yuca y la zanahoria y todos estos vegetales picados se ponene a cocinar hasta que estén tiernos. Servir en cazuela con una pizca de cilantro y acompañar con aguacate o banano.



Preparación a base de maíz pilado o cuchuco

RECETA  
**NALGAS DE ÁNGEL**

---

### Ingredientes

Para 8 personas

2 libras de maíz blanco  
8 tazas de agua  
Sal al gusto  
6 hojas de bijao  
Cuerda, cabuya o pita

### Preparación

En una olla con agua, hervir dos veces el maíz. Dejar en agua dos días, cambiándola por lo menos dos veces en cada jornada. Al tercer día, lavar y moler. Colar y dejar aparte el afrecho y el agua masa resultantes de este procedimiento. Poner en una olla el agua masa, añadir la sal y hervir sin dejar de revolver hasta que espese. Retirar del fuego. Cuando esté frío, armar porciones sobre las hojas de bijao. Envolver y amarrar con una cuerda de cocina o cabuya. Poner los envueltos en una olla con agua a fuego medio, tapar con hojas de bijao y dejar en cocción a fuego medio durante una hora.

Variación: En una olla a presión, colocar agua, cebolla, trozos de pecho, sal, comino. Cocinar por una hora hasta que esté lista la carne. Aparte, hacer un caldo con pollo y un hogao con cebolla, tomate y comino.

Preparar la masa hidratando con el caldo de pollo y un poco de mantequilla. Batir hasta dar una textura de papilla. Alistar la hoja de bijao y sobre esta colocar la masa, el hogao, frijol cocinado y macerado y la carne desmechada. Cerrar con una pita y colocar en agua hirviendo.

## RECETA

# SANCOCHO DE UÑA O SOPA ARUÑADA - SOPA DE UÑA

## Ingredientes

Para 8 personas

3 libras de espaldilla o morrillo  
2 tomates  
2 gajos de cebolla larga  
1 cucharadita de comino  
½ cucharadita de color  
3 papas  
3 plátanos biches  
1 cucharada de sal  
1 cucharada de vinagre  
Cilantro

## Preparación

Si se usa maíz, trillarlo y ponerlo a remojar por tres días. Cocinar la carne en una olla con agua a presión durante media hora. Después, destapar la olla y seguir cocinando la carne junto con el tomate, la cebolla picadita, el color, el cilantro, el comino, el vinagre y la sal. Agregar al caldo que sigue hirviendo los plátanos picados con la uña, para que no se ennegrezcan. Cuando estos se hayan ablandado, añadir la papa cortada en pequeños cuadros. Dejar hervir todo por 60 minutos; agregar agua si es necesario. En paralelo, moler la carne y volver a cocinar hasta que se seque. Finalmente, agregar la carne al caldo y servir acompañado de tajadas de plátano maduro, arroz, ensalada de repollo, encurtido casero y arepas.



Los ancestros y los abuelos tomaban el plátano con la mano izquierda, mientras con la derecha apoyaban, dejando el pulgar libre para raspar el plátano y lanzar las virutas a la sopa.



---

## NORTE DE SANTANDER

Por: Carlos Enrique Sánchez

**E**l departamento de Norte de Santander se reconoce como cuna de la actual Colombia. Se trata de un territorio complejo en su relieve, en el cual además de la diversidad de flora y fauna nativas, se han adaptado especies vegetales y animales llegadas con los españoles. El ser un departamento fronterizo hace que en Norte de Santander Colombia y Venezuela compartan parte de su gastronomía, lo que se evidencia en preparaciones como las hallacas y las arepas.

RECETA

# SOPA DE INDIOS

---

## Ingredientes

Para 8 personas

10 tazas de caldo  
1 libra de papas peladas y picadas  
½ libra de zanahorias ralladas  
½ libra de harina de trigo  
1 libra de cuajada fresca  
2 huevos batidos  
2 cucharadas de mantequilla  
2 tallos de cebolla larga picada fina  
1 cucharada de cilantro  
8 hojas precocidas de repollo  
Bija (achiote)  
6 hojas de cilantro cimarrón picadas finamente  
1 taza de hogo u hogao  
Sal, pimienta y comino al gusto

## Preparación

Poner a hervir el caldo, las papas y las zanahorias por 25 minutos.

Mientras tanto, armar los indios amasando la harina, la cuajada, los huevos, la mantequilla, la cebolla, sal y pimienta.

Sacar 16 porciones, dos por persona, y envolver en las hojas de repollo, amarrarlos y ponerlos en el caldo. Cocinar por 10 minutos. Servir con el cilantro. Espesar con una cucharada de harina disuelta en un poco de caldo.



Se llaman indios a unas masitas de harina de trigo y cuajada envueltas en hojas de repollo y que se ponen dentro del caldo.

## RECETA

# MUTE NORTESANTANDEREANO

## Ingredientes

Para 8 personas

14 tazas de agua  
2 libras de cabeza de cerdo picada  
1 libra de pata de res picada  
½ libra de costillas de cerdo picada  
1 y ½ libras de callo  
½ libra de maíz blanco  
1 libra de garbanzos remojados desde la víspera  
1 libra de papas pastusas peladas y picadas  
½ libra de macarrones (pasta)  
1 pimentón rojo picado  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Lavar bien el callo y darle un hervor con un poco de bicarbonato de soda; botar el agua. Poner en una olla a presión 4 tazas de agua, la cabeza de cerdo, la pata de res, el maíz y los garbanzos y dejar cocinar 45 minutos. Aparte, poner en una olla corriente las 10 tazas de agua restantes con las costillas de cerdo, las papas y los aliños. Cocinar por 20 minutos; agregar el pimentón, el hogo, la bija, los macarrones y las hojas de cilantro y cocinar a fuego lento por 20 minutos más. Mezclar los dos caldos con todos los ingredientes, probar de sal y servir caliente.



El mute es una de las sopas más importantes del norte de la región Andina colombiana, preparándose no solo en la subregión gastronómica de los Santandereños, sino en la subregión cundiboyacense. Cada departamento, por no decir cada comunidad, tiene su propia receta de mute.

RECETA  
**HALLACAS**

(Hacen parte de la categoría de los tamales)

### Ingredientes

Para 8 personas

#### Masa

2 tazas de cebolla larga picada  
2 tazas de masa de maíz pilado  
6 tazas de agua  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
1 cucharada achiote  
Sal al gusto  
Hojas

#### Guiso

2 cebollas cabezonas picadas  
2 tallos de cebolla larga picados  
1 cucharada de perejil picado  
½ cucharadita de orégano molido  
2 dientes de ajo picados  
2 cucharadas de manteca de cerdo

#### Para el relleno

1 libra de costilla de cerdo picada  
½ gallina despresada y picada  
1 libra de tocino picado  
Hojas de plátano soasadas  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Cocinar la masa del maíz en el agua, con manteca, bija y sal, revolviendo hasta lograr una masa suave.

Sofreír las cebollas, el perejil, el ajo y las especias en la manteca hasta que se forme una salsa. Agregar las carnes del relleno y sofreír por 15 minutos más para que adquieran sabor.

Tomar una porción de la masa, formar una bolita y extender sobre las hojas de plátano soasadas. Poner las carnes y un poco de guiso y más masa encima. Cerrar formando un paquete rectangular, amarrar con cabuya y poner a cocinar en agua hirviendo por 1 hora.

## RECETA

# AREPAS OCAÑERAS

## Ingredientes

Para 8 personas

2 libras de harina para arepas

1 litro de agua

Sal al gusto

Mantequilla al gusto

1 libra de queso costeño rallado

Guiso de pollo o verduras, carne desmechada u otro producto para rellenar las arepas

## Preparación

Mezclar la harina con la sal e hidratar, poco a poco, con agua hasta lograr una masa suave.

Hacer arepas de aproximadamente 4 milímetros de grosor y llevarlas a una sartén a fuego medio, asándolas ligeramente por ambos lados, sin dejar que se tuesten porque no se inflan.

Subir el fuego al máximo y seguir cocinando la arepa, volteándola continuamente para que no se queme. Cuando la arepa se infle completamente, abrirla, untarle mantequilla y ponerle queso rallado, así como guisos, carnes y otras preparaciones.



Corresponde a una versión de la arepa rellena, tan reconocida en la gastronomía venezolana. Se trata de una arepa de maíz, de unos veinte centímetros de diámetro, que se pone a asar a la parrilla o a la plancha dejando más tiempo de un lado para que se expanda, infle o “suelte el pellejo”, y allí poder hacer una incisión para introducir rellenos varios, entre los que se encuentra queso costeño, carne desmechada, pollo asado o guisado, carne asada, pescado, huevos revueltos o pericos, o con hígado de res. Existe, incluso, la costumbre de rellenar la arepa con guiso de flores del árbol de barbatuca o cámbulo (*Erythrina poeppigiana*).

Una de las versiones más populares de esta preparación se hace con harina de maíz blanca precocida a la que después de asada se le pone mantequilla y queso, y luego una o varias proteínas, o un guiso de frijoles, y además vegetales o aguacate en tajadas.



---

## SANTANDER

Por: Carlos Enrique Sánchez

**S**l Santander es un departamento que cuenta con una gran diversidad de paisajes que van desde las tierras bajas del valle del río Magdalena hasta los páramos de la cordillera Occidental, lo que permite una gran diversidad de paisajes y, por tanto, de productos agropecuarios y silvestres. La cocina santandereana mantiene muchas de sus raíces amerindias representadas espe-

cialmente en el uso del maíz, presente en las arepas, ayacos y chichas; la piña, la yuca y el uso de recursos como las hormigas culonas. El mestizaje se evidencia a través de la adaptación al territorio de animales como las cabras y chivos, vacas y cerdos, de productos agrícolas como legumbres, frutales, verduras y productos como el café y el cacao.

RECETA

# SOPA DE RUYAS

---

## Ingredientes

Para 8 personas

4 libras de espinazo de cerdo o de res cortadas en trozos  
1 libra de costilla de res picada  
2 tazas de frijoles verdes o arvejas frescas  
1 taza de plátano verde cortado en cubos  
1 taza de ahuyama pelada y cortada en cubos  
1 taza de papa pastusa pelada y cortada en cubos  
2 tazas de repollo cortado en tiras pequeñas  
1 taza de apio cortado en trozos pequeños  
6 ramitas de cilantro picado  
4 cucharadas de manteca de cerdo o aceite vegetal  
8 hojas de guasca  
8 tazas de agua  
Sal, pimienta y comino al gusto  
2 tazas de maíz pela'ó  
3 tallos de cebolla larga picados  
2 cebollas cabezonas rojas picadas  
4 dientes de ajo machacados  
2 tomates pelados  
4 cucharadas de manteca de cerdo o aceite vegetal  
Sal, pimienta y comino al gusto

## Preparación

Poner a cocinar el espinazo y las costillas de res en el agua junto con la cebolla larga, por 20 minutos, a fuego alto.

Añadir los frijoles verdes, bajar el fuego a medio y cocinar por 20 minutos más, o hasta que los frijoles y las carnes estén blandos.

Agregar el plátano, la ahuyama, la papa, el repollo, el apio, sal, pimienta y comino al gusto, bajar el fuego nuevamente y dejar cocinar por 15 minutos más, hasta que los vegetales estén tiernos. De ser necesario, agregar un poco más de agua, ya que el nivel del líquido debe cubrir en todo momento las carnes y los vegetales.

Aparte, mezclar el maíz con el tomate, el ajo, la cebolla larga, la cebolla roja, cilantro, sal y pimienta, y moler o licuar todo hasta formar una masa suave, a la cual se añade la manteca de cerdo. Revolver bien hasta que tenga una consistencia algo líquida.

Subir el fuego a alto, tomar porciones de masa y dejarlas caer en la sopa, ya sea formando pequeños rollitos o simplemente con las manos extendidas hacia arriba se forman rollitos que se dejan escurrir para que caigan a la sopa caliente. Cocinar por 5 minutos más, agregar las guascas y dejar reposar por 10 minutos. Servir el plato de forma que cada comensal tenga una parte de cada ingrediente, y espolvorear con cilantro.



Se llaman ruyas a unas masitas de maíz pela'ó que se ponen dentro del caldo para que se cocinen con los demás ingredientes y le aporten textura y algo de consistencia a la sopa.

## RECETA

# MUTE SANTANDEREANO

## Ingredientes

Para 8 personas

2 manos de res peladas y picadas en cubos  
 4 libras de callo de res o mondongo cortadas en cuadros pequeños  
 4 libras de carne de cerdo picada (pierna)  
 2 libras de costilla de res picada  
 1 libra de longaniza o chorizo cortada en rodajas  
 2 libras de maíz mute (maíz blanco trillado)  
 2 libras de garbanzos secos  
 2 ahuyamas peladas y cortadas en cuadros  
 2 libras de papa peladas y cortadas en cuadros  
 1 libra de macarrones, conchitas u otra pasta corta  
 8 tallos de cebolla larga picados  
 4 dientes de ajo machacados  
 4 tomates maduros picados  
 6 cucharadas de aceite  
 1 pizca de achiote o color  
 4 ramitas de cilantro finamente picado  
 8 hojas de guascas  
 Sal y pimienta al gusto

## Preparación

La noche anterior, en una olla grande, poner a cocinar el callo, la mano de res, el mute y los garbanzos, sin sal y con suficiente agua, durante aproximadamente 4 horas, hasta que los garbanzos y el callo estén blandos. Bajar la olla del fuego y dejar reposar durante toda la noche.

Al día siguiente, poner nuevamente la olla a fuego medio y agregar la carne de cerdo y la costilla de res; cocinar todo hasta que las carnes estén blandas.

Sacar las carnes, incluidos callo y pata, y reservar.

En la olla con los garbanzos y maíz cocidos, poner la ahuyama, la papa y los macarrones. Llevar al fuego y dejar hervir.

Aparte, en una sartén, hacer un hogao con aceite, una pizca de achiote o color, cebolla, ajo, tomate, cilantro, sal y pimienta al gusto, y en este sofreír las carnes y la longaniza.

Agregar la mezcla de hogao y carnes a la olla donde están los demás ingredientes. Revolver bien todo y seguir cocinando hasta que los macarrones estén cocidos, pero sin que se desbaraten.

Bajar la olla del fuego, agregar guascas y dejar reposar el mute por un par de minutos. Servir con arepas amarillas. Si se quiere hacer el proceso más rápido, el mismo día de la preparación se pueden cocinar el callo, la mano de res, el mute y los garbanzos en la olla a presión por 30 minutos.



Se trata de una sopa en la que el maíz mute se mezcla con diferentes carnes, garbanzos, papas y ahuyama. La carne que se emplea depende de la disponibilidad de ingredientes, y generalmente se usan por lo menos dos cortes, sean de res, cerdo o pollo, y entre los que no pueden faltar el callo o mondongo y la mano de res, y una porción de pasta.

RECETA

# CALLOS CON GARBANZOS

---

## Ingredientes

Para 8 personas

2 libras de callos (menudo o toalla)  
1 pizca de bicarbonato de sodio  
2 libras de garbanzos remojados desde la víspera  
3 cucharadas de manteca de cerdo o aceite  
4 chorizos cortados en trozos  
3 tomates maduros pelados, sin semillas y picados  
2 cebollas cabezonas finamente picadas  
2 dientes de ajo picados  
1 pimentón rojo picado  
1 cucharadita de achiote o color  
3 tazas de cerveza o de caldo (puede ser de pollo, de res o de verduras)  
Sal, comino y pimienta al gusto

## Preparación

Poner a cocinar los callos en una olla a presión con agua que los cubra, junto al bicarbonato y sal, durante 45 minutos. Si se hace en olla común, este proceso dura cerca de 2 horas.

Aparte, cocinar los garbanzos con sal al gusto, también en olla a presión, durante 30 minutos o hasta que estén blandos. En una olla común se demoran 1 hora o 1 hora y media en estar listos, firmes y suaves.

Sacar los callos, escurrirlos, cortarlos en cuadritos pequeños y ponerlos a sofreír por 5 minutos en manteca de cerdo, junto con los chorizos, el tomate, la cebolla, el ajo, el pimentón, achiote, sal, comino y pimienta al gusto.

Mezclar este sofrito con los garbanzos y añadir la cerveza o el caldo; cocinar todo por 20 minutos a fuego lento. Servir con arroz.



Los garbanzos fueron de las primeras legumbres que los españoles introdujeron al territorio de la actual Colombia, y estos se adaptaron muy bien al entorno de Santander, constituyéndose en un producto muy presente en su cocina.

## RECETA

**BOCACHICO FRITO SUDADO****Ingredientes**

Para 8 personas

8 bocachicos  
4 tallos de cebolla larga picados finamente  
2 tomates maduros pelados y picados  
2 cebollas cabezonas finamente picadas  
8 ajíes dulces finamente picados  
2 dientes de ajo finamente picados  
4 ramitas de cilantro finamente picadas  
Sal, comino y pimienta al gusto  
Aceite para freír  
2 tazas de agua o de leche de coco

**Preparación**

Eviscerar, escamar (quitarle las escamas), sacarles las agallas, arrollar, lavar bien y sazonar con sal y limón los pescados.

Freír los bocachicos en abundante aceite caliente. Para evitar que el pescado se pegue a la olla, antes de freírlo se le puede frotar un poquito de harina de trigo.

Una vez fritos, poner los pescados en un caldero y agregar las cebollas, los tomates, el ají dulce, el ajo, el cilantro, sal, comino y pimienta al gusto, y el agua o la leche de coco.

Cocinar a fuego bajo, con el caldero bien tapado, por 20 minutos.

Servir el pescado acompañado de arroz y patacón.



Santander es un departamento de ríos, y tiene una especial relación con el río Magdalena, el cual provee de pescado a sus habitantes, especialmente de bocachico, el “rey del río”, el cual, aunque se encuentra todo el año, tiene su momento más importante en la “subienda”, que ocurre entre diciembre y marzo, periodo en el que hay abundancia de este pez. Si no hay bocachico, se pueden usar otras especies de peces para esta preparación.



# REGIÓN CARIBE

Contexto general de la cultura alimentaria de la región,  
y recetario tradicional de sus departamentos

Atlántico

Cesar

Córdoba

La Guajira

Bolívar

Magdalena

Sucre

San Andrés y Providencia



---

RECETA

# ATLÁNTICO

Por: Jennifer Marsiglia

**E**l Departamento del Atlántico, ubicado en el norte del país, en la Región Caribe, cuenta con una variada tradición culinaria que da cuenta de los contextos naturales que confluyen en el territorio, el aporte histórico de diversos grupos poblacionales y los acercamientos con poblaciones vecinas y extranjeras. Es la comida la representación de la multiculturalidad del departamento que se aprecia en la cotidianidad.

La arepa 'e huevo, como es conocida en Luruaco, en donde un centenar de familias están vinculadas a las etapas del proceso de su producción, y qué decir del sinnúmero de familias en toda la Región en la que se encuentra en un lugar privilegiado en cualquier puesto de venta de fritos, siendo, de acuerdo con la locación, enriquecida con pollo, camarón seco, chicharrones, entre otras proteínas, hace parte de la lista representativa del patrimonio inmaterial del departamento y cuenta con Plan Especial de Salvaguarda (PES).

La sopa de frijol con carne salada o fresca es ampliamente conocida en el departamento y habitualmente se consume como almuerzo. De tradición campesina, debido a la duración de la cocción, es de mayor consumo en las zonas rurales en las que puede dedicarse mayor tiempo a la preparación de alimentos, y en las que el cultivo de distintos tipos de legumbres y técnicas de conservación como el salado de las proteínas son aún muy cotidianas.

Por su ubicación al margen del río Magdalena y el mar Caribe, la labor de los pescadores tradicionales en las mesas del departamento es

evidente. Las arencas tradicionales de Suan de La Trinidad y Santa Lucía, ahumadas, asadas o fritas, son un desayuno o almuerzo común para las familias de la zona ribereña, preparación que no era ofrecida a extraños o visitantes por considerarse un pescado de poco valor, y cuyo consumo era exclusivo de las familias que optaban por comerlo antes que ingerir lo que mayor ganancia podía otorgar al negocio. Las arencas son testigo de las rutas y vínculos de las poblaciones, independientemente de su pertenencia administrativa, puesto que Calamar, en el Departamento de Bolívar, es el principal centro de venta del producto, que también se consigue de primera mano en la población del Cerro de San Antonio, perteneciente al Departamento del Magdalena.

El arroz de lisa es la preparación más emblemática del departamento, hace parte de la memoria culinaria de toda la población; se cocina en todos los municipios. Las lisas secas o saladas se consiguen todo el año en el mercado público de Barranquilla y pequeños mercados de los municipios, y con la consolidación de supermercados de origen local también pueden encontrarse en el resto del país. Esta forma de conservación por deshidratación al sol o por salado da cuenta de los recursos de épocas pasadas en las que no se contaba con medios de refrigeración en las comunidades. Estas técnicas garantizan un sabor característico en contraste con la elaboración del plato con las lisas frescas. Estas preparaciones cuentan en algunos casos con festivales, rutas turísticas y asociaciones dedicadas a su conservación.

RECETA

# AREPA DE HUEVO CON CARNE MOLIDA

---

## Ingredientes

Para 8 personas

300 gramos de maíz amarillo pilado  
4 huevos de gallina  
300 gramos de carne de res molida  
50 gramos de ají dulce verde y rojo  
50 gramos de cebolla larga  
2 dientes de ajo  
5 gramos de achiote  
1 litro de aceite vegetal  
5 gramos de comino en grano  
Sal al gusto

## Preparación

Cocinar el maíz en abundante agua hasta que esté blando el grano. Escurrir, dejar enfriar y reservar.

Picar finamente todos los vegetales, reservar.

En una sartén a fuego bajo, colocar una cucharada de aceite y el achiote, revolver para sacar el color del mismo; una vez teñido el aceite, retirar las semillas del achiote e incorporar los vegetales finamente picados, revolver constantemente hasta obtener un guiso.

Aumentar el fuego a medio, y al guiso incorporar la carne molida revolviendo constantemente para desarmar los grumos e integrar las verduras, añadir punto de sal y las semillas de comino frotándolas entre las palmas de las manos, revolver y dejar secar, cuidando que no se quemé. Una vez seca la preparación, bajar del fuego y reservar. En un recipiente aparte, moler los granos blandos de maíz para formar una masa; luego, amasar hasta que esta esté suave; añadir punto de sal y formar bolitas de 80 gramos, aproximadamente.

**Armado y cocción de las arepas:** Forrar una superficie (mesón) y una tabla con papel plástico de cocina, untar con unas gotas de aceite las superficies del plástico para evitar que se pegue la masa.

Colocar y aplastar una a una las bolitas de masa hasta conseguir discos de 12 centímetros de diámetro por 1/2 centímetro de grosor, aproximadamente.

Calentar el aceite restante en una cacerola de profundidad media.

Una vez caliente el aceite, freír los discos de masa y con la ayuda de una espumadera de manera delicada mover en forma de círculos la arepa mientras se fríe; a medida que la masa se cocina en el aceite se va soplando como si se llenara de aire.

En ese punto, voltear para cocinar del otro lado la masa y seguir con los movimientos circulares.

Retirar cuando tome un leve color dorado y escurrir durante 2 minutos. Mantener la temperatura del aceite.

Aparte, en un recipiente (tradicionalmente se utiliza un pocillo tintero) partir un huevo e incorporar una pizca de sal. No batir.

Sostener la arepa frita aún caliente de forma vertical, con un cuchillo realizar un corte de aproximadamente 3 centímetros en la parte superior sin romper la membrana (costra) de la masa, intentando una especie de abertura entre las capas. Por esa abertura, y sosteniendo aún la arepa en forma vertical, con la ayuda de una cuchara pequeña introducir de 2 a 3 cucharadas de la carne reservada (en este punto la rapidez es fundamental), luego incorporar el huevo reservado e inmediatamente volver a echar a freír en el aceite caliente hasta que se cocine el huevo.

Retirar del aceite, dejar escurrir sobre papel absorbente y servir caliente.

RECETA

# SOPA DE FRIJOL CABECITA NEGRA CON CARNE SALADA Y ARROZ BLANCO

## Ingredientes

Para 8 personas

1 libra de frijol cabecita negra  
1 libra de carne salada  
½ libra de yuca  
½ libra de ñame  
2 plátanos maduros  
¾ libra de arroz  
1 libra de tomate  
1 libra de cebolla morada  
½ taza de cebolla larga  
10 ajíes dulces  
8 dientes de ajo  
2 cucharadas de cilantro  
¼ taza de aceite vegetal  
1 cucharada de achiote  
Sal al gusto  
Agua

## Preparación

Remojar los frijoles la noche anterior o dos horas previas a su preparación. Escurrir para retirar el agua del remojo. Enjuagar la carne salada con abundante agua, dejando un rato remojada y haciendo cambio de agua dos o tres veces; escurrir y cortar en trozos pequeños de aproximadamente 4 centímetros.

En una olla con 3 litros de agua, poner los frijoles y los trozos de carne a cocinar.

Pelar y picar en trozos medianos la yuca, el ñame y los plátanos; picar finamente todos los vegetales, 6 dientes de ajo, reservar todo.

En una sartén calentar a fuego bajo 10 ml de aceite con el achiote y revolver para desprender el color de las semillas. Una vez el aceite se torne rojo intenso, retirar las semillas e incorporar los vegetales finamente picados, excepto el cilantro. Revolver constantemente, dejar cocinar hasta obtener un guiso e incorporar sal al gusto. Reservar.

Luego del primer hervor de los frijoles y la carne, incorporar la yuca y el ñame picados. Dejar ablandar todos los ingredientes. Una vez blandos los ingredientes incorporar el plátano picado y el guiso, revolver constantemente, verificar el punto de sal. Dejar reducir hasta lograr el espesor deseado. Apagar el fuego y por último incorporar el cilantro finamente picado, revolver una última vez y servir caliente.

**Para el arroz:** Majar los 2 dientes de ajo restantes.

En un caldero calentar, a fuego medio, 10 ml de aceite y sofreír el ajo majado. Una vez dorado incorporar el arroz y el doble de medida del mismo de agua, revolver e incorporar sal al gusto. Dejar cocinar.

Cuando el líquido se seque, reducir a fuego lento, voltear el arroz, tapar el caldero y cocinar 15 minutos más, volver a voltear; una vez blando bajar del fuego.

Servir caliente.



Esta no es una preparación ritual o festiva, es parte de la despensa de recetas cotidianas, que se han ido introduciendo al repertorio de preparaciones para fines de semana o momentos de encuentro familiar, lo cual se explica por el ritmo de la vida actual y el costo que la carne de res ha alcanzado, puesto que los ingredientes están a disposición todo el año.

## RECETA

# ARENCAS ASADAS CON YUCA COCIDA Y ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA

## Ingredientes

Para 8 personas

16 arencas descamadas y  
arrolladas  
1 cabeza de ajo  
1 rama de cebolla larga  
2 libras de yuca  
4 tomates  
½ libra de cebolla morada  
6 limones  
¼ taza de aceite vegetal  
Sal

## Preparación

Lavar las arencas con abundante agua, reservar.  
Majar el ajo, mezclar con sal hasta lograr una pasta.  
Adobar las arencas con la pasta de ajo y sal. Reservar.  
Pelar y lavar la yuca, cortar astillas medianas y cocinar en abundante agua con sal al gusto. Cocinar hasta ablandar.  
Untar con aceite vegetal una sartén, con una brocha de cocina o servilleta. Calentar a fuego medio y asar las arencas adobadas; al ser de pequeño tamaño se requieren al menos 4 minutos por lado y lado. También pueden cocinarse sobre una parrilla a la brasa, como tradicionalmente se hace.  
Retirar la yuca blanda del agua, dejar escurrir.  
Aún caliente, servir con 4 arencas (porción habitual), porción de la ensalada, y un limón cortado en cruz.  
**Para la ensalada:** Lavar y cortar en rodajas delgadas las cebollas y los tomates, mezclar en un tazón e incorporar una pizca de sal y el jugo de 2 limones. Reservar.



Con la popularización de la arencas, que ahora se incluye en rutas turísticas y menús de eventos, las cocineras tradicionales han incursionado en otras preparaciones como el arroz de arencas, el coctel de arencas, entre otras. Sin embargo, es su preparación asada o frita como mayoritariamente se consume en toda la población.

RECETA

# ARROZ DE LISA Y ENSALADA DE PAPAYA VERDE

---

## Ingredientes

Para 8 personas

2 libras de lisa fresca  
1 libra de arroz  
20 ajíes dulce verde y rojo  
1 rama de cebolla larga picada  
1 taza de cebolla morada picada  
2 tomates  
2 zanahorias grandes (opcional)  
1/4 de pimentón (opcional)  
1 cucharadita de achiote  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1 papaya verde mediana  
2 limones  
Sal al gusto  
Pimienta al gusto

## Preparación

Lavar las lisas y cocinarlas en 3 litros de agua. Una vez cocidas, escurrir dejando enfriar y conservar el agua de cocción.

Lavar y picar en julianas la mitad de la cebolla morada y el resto de los vegetales, excepto el tomate. Reservar. Desmenuzar las lisas, cuidando de retirar toda la carne del pescado sin dejar espinas; reservar. Las espinas y huesos licuarlos con el agua de cocción reservada, colar y reservar.

En un caldero calentar a fuego bajo el aceite y el achiote, una vez el aceite se torne rojo intenso retirar las semillas de achiote. Subir el fuego e incorporar los vegetales. Cuando los vegetales estén tiernos incorporar la lisa desmenuzada y mezclar. Integrar el arroz y continuar mezclando, agregar el agua de arencas reservada en medida doble de la del arroz, revolver y verificar punto de sal. Dejar cocinar a fuego medio. Una vez seque el líquido disminuir a fuego bajo, voltear y tapar el caldero, dejar cocinar por 15 minutos más, hasta que el grano esté blando. Servir caliente con porción de ensalada.

**Para la ensalada:** Pelar la papaya verde y cortar en cubos de 2 centímetros, aproximadamente, y cocinar en agua hasta que estén transparentes y blandos. Escurrir y dejar enfriar.

Cortar finamente el restante de la cebolla y los tomates. Mezclar con la papaya blanda reposada, salpimentar e incorporar el jugo de los limones. Reserva.



Usualmente se acompañaba con bollo de yuca en los municipios y establecimientos comerciales. Por lo general, se consume a modo de almuerzo, y en la temporada de carnavales su demanda por propios y visitantes compite con la del sancocho de guandú con carne salada.





---

# BOLÍVAR

Por: Ramiro Delgado

**B**olívar es un departamento que une el mundo de las costas caribe, así como la geografía de las sabanas y el mundo alrededor de la vida del río Magdalena, y que tiene ciudades emblemáticas como son Cartagena, Mompox y Magangué, geografía humana que se encuadra de diversas maneras en el concepto de Orlando Fals Borda de una “cultura anfibia”. Allí tiene presencia una culinaria que evoca ingredientes de muchos ecosistemas tanto de tierra como de agua, tanto del mar como del río. Su culinaria a la vez se ha visto construida por la articulación de muchas culturas en su devenir histórico, como son en primera instancia las sociedades amerindias de la región, las cuales en diálogo con los africanos y africanas esclavizados y con las diversas oleadas de poblaciones que llegaron, sean colonizadores o migrantes de otras partes como los sirio libanes, los italianos y los chinos, y los españoles, quienes forjaron una cocina de hervidos, de fritos, asados, entre otros, que se difunde más allá de los límites político administrativos del departamento mismo y que construyen una culinaria amarrada más a contextos regionales, lo cual hace que preparaciones como arroces, sancochos, jugos y dulces, si

bien en la vida cotidiana se pueden marcar específicamente en un departamento, su presencia es más amplia de estos límites. Es una cocina que tiene el arroz en su vida cotidiana, lo mismo que las sopas y los sancochos, pero dado el clima tropical no es ajena a los jugos, las mazamorras, sin dejar de lado la presencia de envueltos como los bollos. A la vez, esta culinaria involucra tanto los peces de río como de mar, y las carnes de res, de cerdo y las aves, y muy especialmente las carnes de monte. El desarrollo de centros coloniales en la zona evoca la larga historia culinaria que en este departamento se ha cocinado y que al día de hoy permite hablar de estas grandes ciudades “como calderos u ollas” en las que se ha construido una cocina más polifónica que las cocinas rurales, amarradas estas a labores de agricultura y ganadería, de caza y de pesca, y obviamente al uso de técnicas e ingredientes más cercanos a lo que el medio ambiente ofrece. Es emblemática la comunidad de San Basilio de Palenque, representativa de la historia de libertad de los africanos esclavizados, y muy significativas sus cocinas, en donde se cruzan memorias africanas culinarias junto a ese flujo y reflujo de migraciones y movi­lidades del mundo por la zona.

RECETA

# ARROZ CON COCO BLANQUITO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

1 libra de arroz  
1 coco mediano o grande  
1 cucharada de azúcar  
Sal al gusto

## Preparación

Por uno de los ojos del coco sacar su agua y reservar.  
Partir el coco con cuidado.  
Rallar el coco y agregar su agua, y estrujar con la mano en un colador para que suelte la leche exprimiéndolo por puñados; esta es la primera leche de coco.  
Repetir la operación 2 o 3 veces con agua corriente hasta obtener 6 tazas de leche de coco.  
Luego, poner a hervir esta leche en un caldero moviendo con frecuencia, hasta que se reduzca a tres tazas más o menos, y luego agregar el azúcar, la sal y el arroz, moviendo fuertemente.  
Cuando el arroz comience a secar, tapar y reducir el fuego hasta que termine de secar.



Esta emblemática receta se conoce también como “arroz de coco hervido o corriente” y representa una preparación con una amplia presencia en todos los contextos culturales y socioeconómicos del Departamento y de la Región Caribe. Existe una versión con igual cobertura y muy emblemática llamada “arroz con coco frito o arroz con titoté”, en la que los ingredientes son los mismos más media libra de pasas, pero en el proceso se le saca al coco la primera leche y tres más. En primer lugar, se lleva al fuego en el caldero la primera leche y se pone a hervir-freír y cuando comience a formarse el “titoté” o grumos se le echa el azúcar y se cocina (fríe) hasta que el “titoté” se vea dorado, y luego se agregan las otras tres leches del coco y las pasas, se deja hervir, se añade el arroz, la sal, luego se baja el fuego, se espera que seque, se tapa bien y se deja cocer a fuego suave hasta que el grano esté bien cocido.

## RECETA

# SANCOCHO DE SÁBALO

## Ingredientes

Para 8 personas

4 libras de sábalo en postas  
 2 cabezas del mismo pescado  
 12 tazas de agua  
 1 libra de yuca pelada y partida  
 4 plátanos verdes pelados y partidos  
 2 plátanos maduros cortados en trozos sin pelar  
 3 tazas de leche de coco  
 4 cucharadas de guiso  
 El jugo de un limón  
 ½ cucharada de tomillo molido  
 Sal y pimienta al gusto

### Guiso, hogo, sofrito u hogao

2 cebollas cabezonas grandes peladas y picadas  
 4 tomates maduros pelados y picados  
 8 ajíes dulces criollos picados  
 2 ajos molidos  
 1 cucharada de vinagre  
 ¼ taza de aceite  
 Sal, pimienta y comino

## Preparación

**Del guiso:** Sofreír todos los ingredientes revolviendo, a fuego lento, por 15 minutos.

**Del sancocho:** Freír las cabezas y las postas de pescado. Poner a cocinar las cabezas en las 12 tazas de agua hasta que la carne se desprenda (unos 20 minutos); sacar y colar el caldo.

Luego, poner a cocinar en el caldo colado el guiso, la vitualla: yuca, plátanos verdes y amarillos, por unos 20 minutos a fuego lento.

Cuando estén blandos los trozos de plátano maduro, sacarlos, pelarlos y dejarlos aparte.

Echar al caldo que tiene la vitualla y el guiso la leche de coco, la sal y la pimienta y revolver con cuchara de madera, despacio para evitar que se corte.

Agregar el jugo de limón, las postas de pescado, el tomillo y el plátano maduro. Dejar cocinar por unos 15 minutos a fuego lento sin revolver.

Sacar con cuidado las postas de pescado para que no se desbaraten y servir con la vitualla. El caldo se sirve aparte.



En el tema de los sancochos en la zona Caribe, y en particular en el Departamento de Bolívar, cabe mencionar que esta preparación tiene un hermano en la cocina regional que es el “viudo” o la “viuda”. Esta es una técnica en la que se ponen a cocinar algunas vituallas o bastimentos como el ñame, la yuca y el plátano, adicionándoles el sofrito, guiso u hogo. Sobre esta vitualla se coloca el sábalo, el bocachico u otro pescado regional sea de mar o de río, o también algún tipo de carne, cuya cocción es casi como si fuera al vapor. En ocasiones, estas preparaciones se colocan envueltas en hojas de plátano de bijao. Adicionalmente, el hogo o sofrito también presenta diversas variedades y sabores según la zona y las costumbres de la localidad, o sea según la sazón que se tenga en los ingredientes que se le integran al sofrito.

RECETA

# JUGO DE COROZO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

1 libra de corozos  
y/o un gajo de corozo  
Azúcar al gusto  
4 tazas de agua  
Hielo al gusto

## Preparación

Desprender los corozos de su gajo, lavarlos bien y cocinarlos en las 4 tazas de agua a fuego lento, hasta que se vea una tinta morada rojiza.

Luego estrujar la fruta cocida con el molinillo para conseguir mayor sabor y especialmente para desprender las semillas.

Cuando se ha reposado, colar el cocido para separar las pepas del corozo del jugo que se logró en la cocción, enfriar y endulzar a su gusto.



Es una bebida bastante representativa de todo el Departamento de Bolívar, y por extensión de la Región Caribe. Proviene el corozo de una palma que se encuentra abundantemente en la zona, crece de manera espontánea en potreros y montes y ofrece un “frondoso” racimo que llama la atención por su color morado brillante de donde se extraen los frutos con los que se prepara la bebida. Se presenta una variación en el proceso, la cual da los matices para hablar de chicha de corozo. Se lavan los corozos, se les sacan las semillas, y luego la pulpa se lleva a la licuadora con tres tazas de agua, se licua por tres minutos, se cuela, endulza y se le pone hielo y tenemos el jugo de corozo. También se prepara con otro proceso diferente el “vino de corozo”. Es muy común el uso del jugo-chicha en la preparación de bolis que se consumen popularmente en el día a día.

## RECETA

**CABELLITO****Ingredientes**

Para 8 personas

4 papayas grandes: dos verdes  
y dos maduras  
8 astillas de canela  
8 clavos de olor  
2 libras de azúcar

**Preparación**

Partir y pelar las papayas, y sacar cuidadosamente las semillas. Luego cortar las papayas en láminas largas y muy delgadas. Introducir en un caldero la papaya, la canela, los clavos y el azúcar y poner a fuego medio hasta que genere una miel. Una vez esto sucede, continuar mecido la mezcla constantemente con el palote, para que no se azucare y se logre el punto deseado o se vea que se va secando. Posteriormente, vaciar la mezcla poco a poco, por cucharadas, sobre una superficie limpia y plana (quizás una buena mesa) y dejar enfriar los “cabellitos”, lo cual los va poniendo relativamente duros y sequitos.



Conocida también como “caballitos”, nombre que viene del devenir del nombre inicial, el cual se fue transformando en el habla cotidiana. El nombre de “dulce de cabellitos” nace de la relación entre la forma y el color del dulce y su similitud con los bucles del pelo mono. Junto con las “alegrías” y las “bolas de maní” o “nguba”, esta trilogía de dulces, son muy emblemáticos de San Basilio de Palenque, dulces estos preparados en fogones de leña, los cuales les dan un olor y un sabor especiales, y en el decir de las mujeres palenqueras, inciden en su calidad y textura. Es muy reconocido en la ciudad de Cartagena el Portal de los Dulces, cerca de la Puerta del Reloj, donde se da un variado acopio de diversos tipos de dulces no solo de la ciudad y de San Basilio de Palenque, sino de la zona, lo cual permite sentir el lugar de la dulcería no solo en el Departamento de Bolívar, sino en la Región Caribe, y que tiene una época muy significativa como es la Semana Santa, en la que aflora abundantemente una variedad de los llamados “rasguñados”, mezcla de las frutas propias de esta geografía del país, de técnicas diversas y por ende de contextos culturales regionales, como el mamey, el corozo, la piña, el plátano, el coco, el tamarindo, el ajonjolí, el maní, entre algunos de ellos.



---

# CESAR

Por: Julio Cesar Celedón

Nuestro departamento es sin duda una invaluable despensa alimenticia. Contar con variedad de pisos térmicos, importantes cuencas hidrográficas y el arraigo de la agricultura como una ancestral fuente de subsistencia lo convierten en un departamento fuente de incontables productos; además, siendo zona de muchos asentamientos indígenas, de negritudes y su cercanía con los Santanderes, ha permitido esa fusión cultural que redundará en sus costumbres gastronómicas. La trietnia es explícita, desde en la música hasta en la comida. A pueblos a orillas del río Magdalena y de la ciénaga de la Zapatosa, el espejo de agua dulce más grande de Latinoamérica, llegaron también migrantes, árabes, turcos, sirios y libaneses, por eso no es raro encontrar en Chiriguana un vendedor de quibbes en olla.

Obviamente, nuestra mayor influencia es la indígena, representada en la cultura del maíz; los amasijos son el “pan nuestro de cada día”: arepas, bollos, tamales, empanadas. Cada región de Colombia tiene su arepa, razón por la cual este alimento es considerado un plato icónico colombiano, y el Cesar y Valledupar no son la excepción: la arepa de queso, uno de los platillos preferidos de la región y de los visitantes, siendo el Cesar un departamento agrícola y ganadero, sus ingredientes están a la orden del día. Desde época de la colonia, la dieta del maíz fue complementada con la siembra del arroz; con la llegada del negro, los afros consideran que solo se sienten bien alimentados cuando consumen arroz.

La caza aún se ve mucho en los pueblos y caseríos, costumbre ancestral heredada de la América amerindia, pero afortunadamente está siendo controlada por los organismos encargados, dado que muchos de estos animales están en vías de extinción, al igual que la pesca. La gastronomía cesareña tiene

mucha similitud con la de los vecinos departamentos de La Guajira y del Magdalena, al cual pertenecemos hasta hace 55 años.

Quizás el principal plato típico del departamento es el sancocho de chivo. Casi todos los campesinos y habitantes de área rural del Cesar tienen sus pequeñas crías de chivos y siembran todos los productos de pancoger que lleva el sancocho; también es muy fácil conseguir todos los ingredientes en sus áreas de influencia.

Nuestras comidas eran básicas; con la llegada de los españoles traen los animales de cría doméstica y por consiguiente se introducen a la dieta alimentaria las carnes de ganado ovino y caprino, entre otros. A partir de ese momento llegan recetas nuevas, entre estas la carne molida y/o picada, la preparación del chivo en estofado (guisado o sudado) y también en sopa, que le llamamos sancocho. Se acostumbra al sancocho de chivo agregarle la cabeza, la cual en otros departamentos la desechan. Ingredientes como la papa no se usan porque no son endémicos de la región y, además, los cocineros tradicionales saben que la papa le quita el sabor a dicha carne, dado su carácter astringente.

En la zona hay gran variedad de legumbres como el frijol; algunas de carácter local y otras llegadas de distintas latitudes en la época de la conquista.

Es importante saber que las similitudes en la cultura y gastronomía de los departamentos de La Guajira, Cesar y Magdalena obedecen a que los tres formaron parte de la Provincia de Santa Marta, más conocida como MAGDALENA GRANDE, territorio de la región Caribe integrado por el curso bajo del río Magdalena, las estribaciones norteñas de la cordillera de los Andes y la península de La Guajira. Por esto, muchas de las recetas tradicionales del Cesar se adjudican tanto a La Guajira como al Magdalena.

---

RECETA

# SANCOCHO DE CHIVO VALLENATO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

3 kilos de espinazo y pernil de chivo o carnero, partidos en trozos no tan grandes, junto con la cabeza entera.

1 ½ libras de yuca pelada y troceada

4 mazorcas peladas y partidas en 4 pedazos

1 libra de ahuyama sin semilla partida en trozos

2 plátanos verdes pelados y partidos en 4 pedazos cada uno

1 libra de malanga pelada y partida

1 libra de ñame pelado y partido

8 guineos verdes pelados

18 tazas de agua

2 dientes de ajo majados

2 ramas de cebolla larga o cebollín finamente picadas

4 hojas de culantro picadas

Comino al gusto

Sal al gusto

Pimienta al gusto

Pimienta de olor (unas 8 pepitas)

Una cucharada sopera de perejil picado

4 ajíes dulces criollos picados

## Preparación

Cuando seleccione el chivo o carnero, prefiera uno que sea joven o biche, esto garantiza la terneza de su carne y que no tenga tanta grasa.

Poner a hervir el chivo en las 18 tazas de agua, por aproximadamente una hora, hasta que ablande.

Agregar inicialmente el plátano, luego las verduras, la sal, las pimientas en polvo y de olor, el ñame, la yuca, la ahuyama, la malanga y, por último, el guineo y el culantro; cuando toda la vitualla o bastimento esté listo agregar el cilantro.



El sancocho de chivo y/o de carnero (el uno es caprino y el otro es ovino, son de distinta especie, pero de carnes muy similares) es quizás junto al guiso del mismo el plato típico del norte del Cesar y de su capital, Valledupar; además es uno de los platos que se sirven en paseos familiares campestres y en las tradicionales parrandas.

## RECETA

# AREPA DE QUESO VALLENATA

## Ingredientes

Para 10 unidades

1 libra de masa de maíz o una libra de harina de maíz precocida o en su defecto una mezcla de las dos, usando mayor proporción de masa natural que de la precocida  
1 libra de queso costeño rallado, preferiblemente duro o semiduro  
1 cucharadita de tinto de sal  
2 ½ tazas de leche tibia

## Preparación

Cocinar 1 libra de maíz blanco que no quede tan suave. Moler a mano en un molino de manigueta o en un procesador, luego agregar el queso, la leche poco a poco y amasar bastante hasta que quede con una consistencia maleable.

Con la masa hacer pelotas del tamaño de una bola de billar y darles forma como de platillo volador o de unas torticas. Meter al horno hasta que queden doradas, o asarlas a la parrilla volteándolas constantemente.

Nota: Se les puede agregar un poco más de queso y también un toque de anís en grano. La masa de maíz la venden ya hecha de forma natural.

RECETA

# CARNE MOLIDA EN POLVO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

1 ½ libras de posta, muchacho o capón bien limpia (sin pellejos ni gordos)  
3 ajíes criollos dulces (ají topito o chino)  
1 cebolla roja mediana  
Sal al gusto  
Pimienta al gusto  
1 cucharadita tintera de comino  
1 taza de vinagre criollo  
2 cucharadas soperas de aceite achiotado (si no tiene aceite achiotado se le agrega una cucharadita tintera de color, este es opcional)

## Preparación

Partir en dados o cubos la carne, cocinar y botar la espuma grisácea que suelta. Seguir cocinando hasta que la carne esté bien cocida.

Pelar la cebolla y sacarles las semillas a los ajíes; moler junto con la carne en el molino de manigueta tradicional, mejor si se muele dos veces.

Luego, en un caldero echar las dos cucharadas de aceite, agregar la carne, la sal, la pimienta, el comino y el vinagre y revolver constantemente a fuego medio hasta que seque.



La carne molida seca o en polvo se prepara de distintas maneras y en muchas regiones de Colombia. Incluso la “archifamosa” bandeja paisa, plato típico de Antioquia, el Valle de Aburrá y el Eje Cafetero, lleva carne molida muy similar a la que acostumbramos a comer en el Cesar y en Valledupar, especialmente en los desayunos. Todos los ingredientes que lleva la receta son producidos en el departamento.

## RECETA

# FRIJOL ROJO CON PLÁTANO MADURO

(Frijol de Semana Santa)

## Ingredientes

Para 8 personas

1 libra de frijoles rojos (puestos en remojo desde la víspera)  
1 litro de leche  
2 plátanos maduros  
½ panela raspada  
1 cucharadita de clavitos de olor  
1 pizca de sal

## Preparación

Remojar los frijoles desde la víspera. Al día siguiente, cocinar los frijoles en agua, por una hora, aproximadamente, después pasarlos por el procesador o la licuadora con un poquito de agua para facilitar el proceso; mezclar con la leche, los clavitos, la panela y la pizca de sal y poner a fuego lento por 10 minutos hasta que quede como un mote o puré aguadito.

Aparte, en una olla con agua, poner a cocinar los plátanos con cascará; cuando estén cocidos, pelarlos, partarlos en trozos pequeños y agregarlos a los frijoles.



Esta receta es muy popular para la época de Cuaresma y Semana Santa, donde tradicionalmente se hace por su carácter dulce, pero no quiere decir que solo se haga para esta temporada. Tiene la particularidad que se puede consumir caliente o fría, su apariencia y textura son similares a las del chocolate líquido. Todos los ingredientes son producidos en el departamento del Cesar.



---

# CÓRDOBA

Por: Esther Sanchez Botero

**A**l preguntar a mis amigas Luz Neira Alandete, Mary Alandete y Alejandra Rosario Polo, con quienes he compartido su mesa en Planeta Rica, me informaron con gran sencillez y conocimiento las comidas cotidianas y familiares que, por experiencia y por más de medio siglo, han degustado en su tierra.

Una y otra señalaban cómo lo propio de la selección de los alimentos y platos de su departamento Córdoba --nombre en homenaje al prócer de la independencia José María Córdoba-- eran los revoltillos de huevo con cebollín o con bagre seco salado, la carne guisadita con cebolla, tomate y ajo, el ñame de palmito, el sancocho de pavo, el mondongo con pezuña o sin pezuña, zanahoria, papa, ají, ajo y cilantro; la viuda de carne de res preparada con relajón, la gallina guisada, la sopa de pescado de Semana Santa, la lengua en jugo de naranja cocinada con ajo, apio, cebollín y clavo; los jugos de mango, de guayaba agria, de corozo, las chichas, y variedad de bollos, la morcilla; los dulces calados en almíbar como el de ñame, el de papaya verde y el famoso mungo mungo, que forma parte de los típicos dulces de Colombia. Me explicaron cómo por estar ubicado el departamento en el norte del país, en la región Caribe, con una

hidrografía muy extensa y variada, ya que a lo largo y ancho de sus ríos y mar existen ecosistemas llenos de peces, cangrejos y camarones, estos se aprovechan en las recetas culinarias. Es por ello evidente entre sus gentes la presencia de una cultura relacionada con los peces, principalmente de río y de la ciénaga de Ayapel, que alberga un verdadero complejo alimentario.

Córdoba está ligado a la historia de los zenúes, indígenas que desarrollaron una cultura orientada al manejo del agua y protección de los alimentos a partir de obras de ingeniería en la época prehispánica. Actualmente, este pueblo cazador, recolector, pescador, agricultor, ganadero, artesano y comerciante comparte con los afros, con los mestizos y con migrantes de otras latitudes hábitos alimenticios distintos que hoy hacen parte de la cocina del Departamento de Córdoba. Al comparar muchas de las preparaciones caribeñas de otros departamentos, se trata de recetas regionales patrimoniales que tanto en Atlántico, Magdalena, Cesar, La Guajira como en Córdoba se aprecian y por ello se cuidan por las manos laboriosas que siguen detalladamente los principios y los procedimientos para que sus preparaciones sean deliciosas y sigan vivas por años.

RECETA

# REVOLTILLO DE HUEVO

---

## Ingredientes

Para 8 comensales

8 huevos  
4 cucharadas de aceite  
½ taza aproximadamente de  
cebollín  
Sal al gusto

## Preparación

Batir los huevos con un tenedor y sal al gusto. Calentar el aceite a fuego mediano; agregar los huevos y el cebollín picado. Revolver con una cuchara hasta que los huevos estén cocidos blanditos o secos, según el gusto. Una variedad de esta receta es el revoltillo de huevo con bagre. Se agrega a los huevos una (1) taza de bagre desalado, cocinado y desmechado.

## RECETA

**BOLLO DE MAZORCA****Ingredientes**

Para 8 comensales

18 mazorcas tiernas (biches)  
¼ de libra de azúcar  
18 hojas de bijao, de plátano o  
de maíz verde  
Sal al gusto

**Preparación**

Desprender los granos de maíz de la tusa, moler, añadir azúcar y un punto de sal. Extender porciones de la mezcla en las hojas de bijao (o de plátano o de maíz verde) y llevar los bolles a una olla a la que se le ha colocado previamente una cama de hojas y suficiente agua, y dejar cocinar durante una hora y media.



Los bollos se preparan con una masa a base de diferenciados tipos de maíz o de yuca a los que se agrega sabor dulce o salado y otros productos como: queso, anís, canela, clavo, pimienta de olor.

RECETA

# CHICHA DE MAÍZ AGRIA

---

## Ingredientes

Para 8 comensales

½ libra de maíz amarillo

2 batatas

½ panela

18 tazas de agua

## Preparación

Sancochar el maíz y molerlo de forma que quede un poco grueso. Ponerlo al fuego con agua suficiente hasta que quede espeso como una mazamorra. Dejar enfriar, y cuando este aún tibio, rallar la batata cruda hasta que suelte líquido y agregarlo a la mazamorra. Reservar dos días hasta que se fermente. Agregar la panela para endulzarla. Las chichas en la costa son un refresco sin licor.

## RECETA

# MOTE DE PALMITO

---

## Ingredientes

Para 8 comensales

3 libras de ñame  
12 tazas de agua  
2 cucharadas de sal  
½ taza de aceite vegetal  
3 cebollas cabezonas  
6 dientes de ajo  
1 libra de palmitos cocinados  
2 limones  
½ taza de suero, opcional

## Preparación

Lavar, pelar y partir el ñame en cuadritos grandes. Poner en agua a fuego mediano con sal por aproximadamente 35 minutos. Preparar un guiso a fuego mediano con el aceite, la cebolla finamente picada y los ajos machacados. Agregar los palmitos cocinados o listos en conserva y picados en cuadros pequeños y echarlos con el guiso a la olla en la que se cocina el ñame.

Cocinar 10 minutos aproximadamente revolviendo bien. Poner el jugo de limón y, si se desea, el suero.



---

# LA GUAJIRA

Por: Natividad López

**L**a Guajira pervive en la imaginación nacional como un territorio sometido a largas sequias. Los habitantes de esta península con más de cuatrocientos kilómetros de costa y con la población ovina y caprina más numerosa del país son poseedores de conocimientos que fundamentan el sistema alimentario tradicional y expresan la relación con el contexto ecológico. Su cocina muestra la gran diversidad de recursos que ofrecen el desierto y el mar.

La alimentación de los habitantes del territorio guajiro refleja su historia y su posición en una esquina del continente

sudamericano. De allí que su cocina comprenda técnicas e ingredientes propios de sociedades amerindias como las aportadas por los wayuu y otras traídas por las poblaciones hispanas y africanas que se asentaron en este territorio, enriquecidas con los artefactos y alimentos y formas de conservación provenientes de las islas del Caribe holandés. La cocina guajira pervive con vigor en los hogares y en los puestos populares de cocina. Las cuatro recetas escogidas para este ejercicio investigativo reflejan esa historia, su entorno biótico y su diversidad étnica y cultural.

RECETA

# ARROZ CON CAMARÓN SECO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

2 libras de arroz de grano largo  
1 libra de camarón seco  
1 cebollín  
4 ajíes dulces  
5 cucharadas de aceite  
achiotado  
Sal al gusto

## Preparación

En esta receta emblemática del Departamento de La Guajira los camarones deben ser secos para asegurar lo sávido del arroz. El secreto de una preparación tradicional no se encuentra tanto en el número de camarones que se le añade al arroz como en lograr que cada grano de arroz sepa a camarón. Las indígenas wayuu que venden el camarón seco separan la cola de este crustáceo de la cabeza y el resto del cuerpo. Y lo venden en bolsas separadas. A esta última parte le llamamos “el ripio del camarón”, que es lo que le otorga el sabor característico al arroz.

Para ello se deben cocinar en una olla la cabeza y los otros componentes del camarón hasta que hiervan, luego colar y dejar reposar esa agua.

En una olla distinta, rehidratar el camarón en muy poca agua por no más de dos minutos. En un caldero, agregar el aceite achiotado, sofreír el camarón con las verduras picadas y luego añadir el agua que se había colado y reservado. Esta es la que le dará el sabor al arroz con camarón.

El arroz debe ser de grano largo, de manera que al final de su preparación el grano quede suelto o “volado”. No se debe ser mezquino con el aceite, pues el arroz requiere un brillo especial y generar un crocante cucayo o raspadura. El uso del color debe ser moderado sin llegar a los extremos.

Una vez el arroz absorba el caldo reservado y seque, dejar cocinar a fuego muy bajo por unos treinta minutos. Revolver, tapar nuevamente y dejar cocinar a fuego muy lento por unos diez minutos más.

Tradicionalmente los acompañantes suelen ser plátano horneado o melado, ensalada de papa con rodajas de huevo, tomate, cebollas, aceite de oliva y su respectiva vinagreta.

## RECETA

# SANCOCHO DE CHIVO

## Ingredientes

Para 8 personas

4 libras de espinazo de chivo  
1 cabeza de chivo  
1 plátano verde  
2 guineos fillos  
1 libra de yuca  
1 libra de ahuyama  
1 libra de malanga  
2 mazorcas  
1 cebollín  
4 ajíes criollos  
Un manojo de cilantro  
7 pimentas de olor  
Una pizca de comino  
Sal al gusto

## Preparación

El chivo escogido para el sancocho suele ser un animal grande, de carne más abundante. No hay que temer a la dureza de la carne, pues el fuego se encargará de ablandarla. Dos partes del animal dan su sabor al sancocho: el espinazo y la cabeza.

Poner el espinazo picado del chivo y la cabeza en una olla con suficiente agua y un poco de sal para ablandar la carne, por unos treinta minutos. Luego, picar las verduras e ir añadiéndolas según el tiempo de cocción que requiera cada uno de estos vegetales. El espesor lo darán las verduras que se le añadan y que deben revolverse constantemente mientras se cuecen.

RECETA

# SALPICÓN DE BONITO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

2 kilos de bonito  
2 cebollas moradas grandes  
6 ajíes dulces  
3 cucharadas de vinagre  
4 cucharadas de aceite  
achiotado  
Pimienta y sal al gusto

## Preparación

Los salpicones de pescado conforman un conjunto de preparaciones muy extendidas en el ámbito del Caribe. Es necesario reiterar siempre la definición de salpicón, pues en el interior del país este se aplica a las frutas. Un salpicón es “un guiso de carne, pescado o marisco desmenuzado, con pimienta, sal, aceite, vinagre y cebolla”.

El primer paso es cocinar el bonito con sal por unos diez minutos. Dejar reposar y luego separar la carne blanca de las vetas oscuras, muy fuertes en sabor. Una vez hecho esto, desmenuzar la carne blanca y agregar el vinagre y la pimienta.

A continuación, picar las verduras y luego añadirlas en un caldero con aceite achiotado. Sofreír, agregar la carne del bonito ya desmenuzada y cocinar con fuego medio bajo. Mezclar durante unos diez minutos o menos, de acuerdo con el grado de humedad deseada. El salpicón se sirve comúnmente al desayuno acompañado de arepa o bollos de maíz. También puede servirse al almuerzo acompañado de arroz, plátanos y ensalada.





---

# MAGDALENA

Por: Manuel Martínez

El conjunto de los platos y usos culinarios propios del Magdalena son definidos por las personas que lo habitan y por sus ecosistemas. La mayoría de los habitantes del departamento del Magdalena son descendientes de indígenas, españoles, africanos occidentales, de algunos países europeos y otros pocos del Oriente Medio. Los descendientes de cada cultura han aportado sus tradiciones culinarias a los ingredientes que se consiguen en abundancia para definir así la gastronomía del departamento.

En la región del norte se encuentran Santa Marta, Ciénaga y sus alrededores, donde predomina la pesca de mar. Son muy comunes los arroces preparados con pescados, como el de bonito y el de lisa y el de pequeñas almejas llamadas chipichipi.

En los distintos pisos térmicos de la Sierra Nevada de Santa Marta se producen café, tubérculos y frutas. Sus habitantes son principalmente descendientes de las distintas etnias indígenas y de los inmigrantes de otras partes del país que llegaron a mediados del siglo XX. La gastronomía de los indígenas se caracteriza por recetas elaboradas con animales de caza y pequeños animales domésticos, en cambio la gastronomía de los inmigrantes es la misma que la del interior del país.

Luego está la zona bananera, que como su nombre lo dice es donde se producen los bananos. De esta región es la receta del cayeye o mote de guineo, la cual es única en el país y es original del departamento del Magdalena debido a la particularidad del uso del banano

verde. El cayeye tradicionalmente se come al desayuno acompañado por huevos revueltos, pero hoy en día en los restaurantes de la región se come como complemento.

Otra región es la de las llanuras centrales, donde predomina la ganadería. Entre las recetas tradicionales de esta y otras regiones del departamento del Magdalena se destacan las que son preparadas con "animales de monte" o animales de caza. Estos son armadillos, ñeques, guartinajas, conejos, venados y otros como hicoteas (tortugas de agua), morrocayos (tortugas) y patos. Hoy en día, la mayoría de estas especies están en peligro de extinción por lo que su mercadeo y consumo están prohibidos. Desafortunadamente, estos animales no se han domesticado y la tradición de comerlos y sus recetas que caracterizan la gastronomía del Magdalena se están perdiendo.

Finalmente, encontramos todas las poblaciones sobre el río Magdalena en las que predomina el consumo de pescados de río. La cultura de sus habitantes es muy parecida a la de los habitantes de los departamentos de Atlántico y Bolívar. El bocachico es uno de los peces más deseados y abundantes del río Magdalena y la manera más común de comerlo es frito. Pero también se hacen en cabrito, la cual es una técnica que consiste en rellenar el pescado con verduras, envolverlo utilizando hojas de bijao y luego asarlo al carbón.

La gastronomía del departamento del Magdalena es diversa por sus distintos tipos de habitantes y ecosistemas, pero la receta tradicional y original del departamento es la del cayeye.

RECETA  
**CAYEYE**

---

### Ingredientes

Para 8 personas

8 guineos verdes o bananos  
verdes  
8 cucharadas de mantequilla  
1 ½ libras de queso costeño

### Preparación

Pelar los bananos y luego hervirlos.

Rallar el queso costeño.

Una vez estén blandos, sacar de la olla y hacer un puré agregando la mantequilla.

Para que la receta quede cremosa, agregar un poco del agua en que se cocinaron los bananos y batir.

Servir a la mesa el cayeye separado del queso costeño rallado.

Para comer, poner un poco de queso costeño rallado por encima.

Normalmente no hay necesidad de agregarle sal a esta receta porque el queso costeño es salado.



Para poder consumir el banano verde se debe cocinar, ya sea bien hervido o frito. Siendo los sancochos y fritos otras de las maneras de comerlo. Los patacones son mucho más suaves que los patacones de plátano verde; estos son crocantes en el exterior y blandos en el interior. El queso costeño tiene un alto contenido de sal para que no se dañe sin refrigerar en los climas calientes de la costa. La mantequilla también es abundante en el departamento del Magdalena por tener industria ganadera. En los últimos años se ha popularizado esta receta con el uso de margarina de aceite vegetal.

## RECETA

# BOCACHICO FRITO CON YUCA

## Ingredientes

Para 8 personas

8 bocachicos  
3 libras de yuca  
½ litro de suero  
3 libras de queso costeño  
8 limones  
Sal al gusto  
Aceite vegetal

## Preparación

Arrollar el bocachico. Este proceso consiste en hacer muchos cortes en el pescado para que el tamaño de las espinas sea pequeño y después de freír no causen daño al comer.

Limpiar muy bien y agregar sal por fuera y por dentro. Tradicionalmente se prepara calentando el aceite en un caldero y utilizando leña.

Freír por un lado hasta que esté crocante y luego por el otro lado hasta que quede igualmente crocante.

Pelar la yuca, cortarla en pedazos y ponerla a cocinar en agua hirviendo con sal. También es tradicional cocinar con leña.

Servir el bocachico en un plato acompañado de yuca hervida, queso costeño, suero atoyabuey y cascotes de limón.



El bocachico se come guisado o sudado y en cabrito. Cabrito es la técnica de rellenar el pescado con verduras, envolver en hojas de bijao y luego cocinar al carbón.

La yuca es muy común en el Magdalena y se come hervida, frita, en carimañolas y bollos o envueltos. Existen festivales en el departamento como lo es el de Santa Ana.

El suero atoyabuey se hace en toda la costa Atlántica con leche en recipientes hechos de totumo. Este proceso le da un sabor único al posible descendiente de la leche cortada de la cocina árabe.

RECETA

# SANCOCHO DE GALLINA CRIOLLA

---

## Ingredientes

Para 8 personas

1 gallina criolla  
½ libra de yuca pelada y cortada en trozos  
½ libra de batata pelada y cortada en trozos  
½ libra de ñame pelado y cortado en trozos  
½ libra de papa pelada y partida en trozos  
½ libra de ahuyama  
2 plátanos verdes pelados y partidos en trozos con la ña  
4 guineos verdes  
2 mazorcas  
¼ libra de zanahoria picada  
1 cebolla cabezona picada  
1 mazo de revuelto (hojas de col, cilantro y cebolla larga)  
1 rama de apio  
2 ajíes criollos  
Ajo, comino, sal y pimienta al gusto  
Pimienta de olor  
1 mazo de cilantro

## Preparación

Cortar la gallina en pedazos y luego adobar con ajo, comino, sal y pimienta al gusto. Poner a cocinar en suficiente agua.

Tener en cuenta que la carne de las gallinas suele ser más dura que la de los pollos y se debe asegurar que quede bien blanda. Hay personas que prefieren cocinar la gallina en olla a presión.

Cuando la gallina esté blanda, agregar la yuca, batata, ñame, papa, ahuyama y pimienta de olor.

Cuando todo esté blando, agregar los vegetales y cocinar de 10 a 15 minutos.

Sacar los tubérculos de la olla si se están desliendo. Cuando las verduras estén blandas, agregar el cilantro y cocinar por unos minutos. Servir la gallina, vitualla y caldo por aparte y acompañar con arroz blanco.



El sancocho de gallina es hecho con ingredientes comunes y abundantes en el departamento del Magdalena. Es muy común tener gallinas en los patios de casas rurales, su precio es económico y se acostumbra sacrificarlas para hacer sancochos el mismo día.

El uso de la pimienta de olor es muy popular en el departamento. Se utiliza en sopas, guisos y estofados para darles un sabor único a las recetas.

El maíz es uno de los productos populares en la gastronomía del Magdalena, se usa en muchas recetas como las de arepas, bollos o envueltos, mazamoras y sopas.

---

RECETA

# ENYUCADO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

2 ½ libras de yuca

½ libra de queso

¾ taza de azúcar

½ coco

1 ½ cucharaditas de anís en grano

⅛ de cucharadita de bicarbonato de sodio

Mantequilla

## Preparación

Pelar la yuca y rallarla cruda utilizando un rallador del lado en el que se ralla la nuez moscada.

Es muy importante utilizarlo por este lado para tener los resultados deseados.

Rallar el coco y luego el queso costeño utilizando el mismo rallador.

Mezclar todo y agregar el azúcar, anís y bicarbonato de sodio. Engrasar con la mantequilla una bandeja de acero inoxidable de 32.5 x 26.5 cm o refractaria de tamaño aproximado. Extender la mezcla y dejarla de un grosor de mínimo 2 cm. Hornear a 170 grados centígrados hasta que esté dorado.

Dejar enfriar y luego cortar en cuadrados de aproximadamente de 6 x 6 cm, parecidos en tamaño a los brownies.



La yuca también se usa en esta receta rallándola cruda como en la receta del bollo de yuca o envuelto. Es un ingrediente muy versátil y apetecido en la región.

El coco se usa en recetas de platos de sal como son los sancochos de pescado y en la mayoría de los postres tradicionales del departamento.

El anís se usa en varias recetas tradicionales del Magdalena como en la de las arepas dulces fritas o arepuelas y en la de los bollos caperos en Plato. (Con el maíz azulito se hace el bollo capero, que viene de capas, como las hamacas de Lampazos).



---

# ARCHIPIÉLAGO DE SAN ANDRÉS, PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA

Por: Natividad López y Laura Jaramillo

Este departamento se encuentra situado en la subregión conocida como el Caribe suroccidental, en la que confluyen islas y áreas continentales de Honduras, Nicaragua, Costa Rica y Panamá con las que los habitantes del archipiélago han tenido unos vínculos culturales que se evidencian en su alimentación. La diversidad de platos que con naturales variaciones comparten los habitantes de esta región refleja la variedad de ecosistemas marinos y de especies que caracterizan al Caribe suroccidental, en la que se hacen presentes crustáceos como el cangrejo, moluscos como el caracol, y distintas variedades de peces. Las técnicas de corte de pescado son complejas y originales, así como la variedad de los instrumentos empleados en este proceso. Entre los animales de tierra, el cerdo es muy

valorado y las distintas recetas asociadas a este mamífero ocupan un lugar destacado en su cocina mediante estofados y horneados, y su carne se acostumbraba a conservar en salmuera. Los marcadores culinarios que signan culturalmente su cocina pueden incluir diferentes tipos de ajíes, naranjas agrias, coco en aceite y en leche, albahaca, orégano, jengibre, clavos, canela y hojas de promenta, entre otros. Árboles como el *breadfruit*, conocido como fruta pan, son la fuente de diversas recetas. Otras frutas como el *jumbaleen*, el *jumplon* y el *cocoplum* son emblemáticas del archipiélago y de ellas se obtienen variedades de dulces. Las islas ofrecen una amplia gama de panes, empanadas y tortas nativas como *Johnny cakes*, *sugar bon*, *pumpkin cake*, *soda cake*, *el sugar cake*, las empanadas de cangrejo y de caracol.

RECETA

# CERDO ISLEÑO GUISADO O *STEW PORK*

---

## Ingredientes

Para 8 personas

3 ½ libras de cerdo  
3 cucharadas de vinagre  
4 bitter sweet (naranja agria)  
2 cebollas  
4 dientes de ajo  
½ taza de aceite  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Lavar la carne de cerdo con vinagre.

Volver a lavar con el jugo de bitter sweet o naranja agria que normalmente se usa en la isla. Dejar reposar unos minutos para que absorba el sabor de la naranja y volver a enjuagar.

Sazonar con cebolla, ajo, pimienta y sal al gusto.

Dejar marinando por unos treinta minutos. (Reservar el agua de la marinada).

Colocar la carne de cerdo en una olla con un poquito de agua y poner a cocinar a fuego bajo para que se ablande lentamente. Retirar del fuego cuando ya esté en su punto.

Retirar de la olla y colocar en un caldero aceite, no mucho, para que se dore poco a poco, pues hay que tener presente que el cerdo suelta su propia grasa.

Dorar hasta obtener el color deseado; sacar el cerdo y llevarlo a la olla con el agua de la marinada y dejar que vaya reduciendo; revolver constantemente.

El color final del cerdo depende del dorado que queremos darle.

RECETA

# SALPICÓN DE PESCADO TURBIT O *MINCED FISH*

---

## Ingredientes

Para 8 personas

4 libras de pescado  
desmenuzado  
2 cebollas rojas medianas  
picadas  
6 dientes de ajo  
1 taza de leche de coco  
4 cucharadas soperas de aceite  
de coco  
1 rama de albahaca  
1 ají tradicional basket pepper  
(Scotch Bonnet)  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

El primer paso es asar el pescado. Luego, hervir por unos 20 minutos hasta que su carne esté cocida. Quitarle la piel y luego desmenuzarlo. En una sartén, agregar el aceite de coco y sofreír el ajo y la cebolla. Añadir el pescado desmenuzado y cocinar por unos dos minutos. Agregar la leche de coco, el basket pepper y la albahaca. Cocinar a fuego medio hasta reducir cuidando que se conserve un poco de salsa. Acompañar con arroz de coco blanco, bami, yuca, ñame, ahuyama, plátano o bosco verde.

RECETA

# CARACOL GUISADO O *BROWN STEW CONCH*

---

## Ingredientes

Para 8 personas

2 libras de caracol  
½ taza de aceite de coco  
1 cebolla blanca grande  
1 pimentón rojo  
3 dientes de ajo  
1 ají tradicional basket pepper  
(Scotch Bonnet), opcional  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Limpiar y lavar bien el caracol, golpearlo con una piedra o martillo para ablandar un poco antes de la cocción.

Poner a cocinar en agua hasta que ablande; al terminar, sacar (reservar el agua de la cocción).

Cortar en julianas del grosor deseado para luego dorar en aceite de coco.

En una cacerola ancha con el aceite de coco agregar la cebolla, el pimentón picado y el ajo machacado, sal y pimienta al gusto y sofreír por un (1) minuto.

Agregar el caracol y dejar cocinar por cinco 5 minutos más, añadir un poco del agua reservada de la cocción del caracol y, por último, el basket pepper; dejar a fuego lento hasta que reduzca.

RECETA

# COLADA DE *BREADFRUIT* PORRIDGE O FRUTO DEL ÁRBOL DEL PAN

---

## Ingredientes

Para 8 personas

1 *breadfruit* (fruta de pan)  
grande  
2 litros de agua  
2 astillas de canela  
4 tazas de leche  
1 cucharada de vainilla  
Azúcar al gusto  
Pizca de sal  
Nuez moscada

## Preparación

Pelar la fruta de pan o *breadfruit* y retirarle el corazón. Luego, lavar y partir en trozos.

En un recipiente agregar el agua y la fruta de pan, las astillas de canela más una pizca de sal y poner todo a hervir por unos veinte minutos hasta que la fruta de pan esté blanda.

Retirar los trozos y reservar el agua de la cocción con todo el sabor concentrado de la fruta de pan y la astilla de canela.

Colocar los trozos en la licuadora y licuar poco a poco junto con la mezcla del agua de la cocción y la leche de coco.

Verter en una olla, añadir la vainilla, azúcar al gusto y la ralladura de nuez moscada.

Cocinar a fuego medio y revolver constantemente para que el fondo no se pegue.

---

# SUCRE

Por: Alex Quessep

**D**esde los Montes de María con sus bosques secos tropicales, cristalinos manantiales e infinidades de especies nativas, pasando por las sabanas de fértiles praderas propicias para actividades agrícolas relacionadas con el cultivo y la ganadería, deteniéndonos en caudalosos ríos, deltas y ciénagas con grandes humedales que germinan arroz y vida anfibia, llegamos a las cálidas aguas del Golfo del Morrosquillo, en donde la vida marina expresa un lenguaje común que nos hermana con el gran Caribe.

El Departamento de Sucre representa un microcosmos de fertilidad y abundancia, epicentro de ancestralidad que se reconoce en el lenguaje y la permanencia de sus pobladores de origen pertenecientes al pueblo zenú.

El hombre europeo trajo consigo la rueda que aligeró el paso y también lo detuvo. El linaje africano alimentó la nueva tierra con su sangre, aportando el dulzor de la caña y la fuerza del tambor. Mujeres de piel caoba esclavizadas sazonaron su libertad en silencio, adobando viandas con templanza y resistencia.

Nuevas migraciones producto de lejanas guerras anunciaron la sinuosa presencia de levantinos e italianos del sur, quienes cargaban a costas su destierro, traían consigo sus sabores guardados en el paladar de la memoria. La alfarería de esta región, que tuvo su génesis

en el pueblo zenú, aún permanece en las vasijas y tinajas donde el agua fresca alivia la sofocación producida por la resolana cenital. El guardado entre las hojas de palma de la cubierta, cómplice de secretos y conjuros, aún se abre con cautela para evitar la mirada curiosa, ávida de robarse los misterios culinarios de la matrona.

Si bien existe una división geopolítica que inscribe límites imaginarios, el departamento de Sucre expresa su diversidad en el pulso impreso del cocinero.

Son las recetas enunciadas relatos familiares que lejos de precisiones y medidas representan un legado oral y vivencial que aún sigue atizando la leña de sus hornillas.

Con el apetito despierto y la curiosidad sibarita de quien quiere probarlo todo, nos acercamos a la cotidianidad de cocineras y cocineros que a diario madrugan y relatan con fuerza y pulso sus prácticas culinarias y la relación con la tierra que los provee: guate de cangrejo, camarones a la ranchería, viuda de plátano, candia guisada en leche de coco, caracol del islote, dulce de icaco, de coco y de corozo definen el sabor dulce-salado afrocolombiano del golfo de Morrosquillo. Ensaladas de berenjenas, arroz de frijolito o de guandú, ensalada de papaya con huevo criollo, kibbes, buñuelos de frijol cabecita negra, mote

---

de queso, se empinan en los Montes de María, donde se asoma el mono tití y extiende sus alas el rey gallinazo.

Bollo de yuca, plátano, harinado, limpio y cafongo; cazabe, diabolín, molletes y parpichuelas; horchatas; ñeques y fermentados, chicha y masato; higadete y mazamorra cabalgan en la infinitud de las praderas sabaneras.

Bollo, arepa y chicha de arroz, arroz de moncholo ahumado, machucho con queso y de carnes mixtas, pebre de pato y estofado de ponche se asoman con ímpetu en los humedales de la Mojana. Viranga, pato guisado, arroz de babilla o de coroncoro ahumado; minguí, bocachico en leche de coco, mazamorra agria y de topocho verde resguardan la infinitud de la ciénaga del San Jorge.

Es Sucre, un territorio en el Caribe colombiano, que alberga características geográficas y culturales representadas en sus cinco subregiones. La narrativa del porro cantao dibuja la geografía culinaria de un departamento que enciende sus fogones en recetarios particulares y representativos de cada región. Reconociendo que no existen límites sino vecindades, en donde el acento, la forma, la jerga y generosa hospitalidad esbozan la personalidad montuna y auténtica del ser sucreño.

Existe un grupo variado de reptiles. Entre estos abundaban zarigüeyas, armadillos, tapires, dantas, osos hormigueros, saínos, guaguas, venados, liebres, puercos de monte, perdices, babillas, bocachicos, bagres y tortugas (...). Las mujeres indígenas eran las encargadas de preparar las comidas; molían, picaban, cernían y pelaban todos los alimentos que abastecían las cocinas familiares. Para la limpieza de los utensilios, utilizaban la tierra y la lejía; para sazonar, el ají, el achiote y la sal eran elementos infaltables, mientras que las técnicas de cocción habituales consistían en sancochar o asar (...). Los colonizadores trajeron consigo productos, técnicas y gustos que se sumarían a las cocinas indígenas; preparaciones como el tamal y el mondongo, tan comunes para nuestros paladares antioqueños, son ejemplo de la riqueza que proporcionó el encuentro de ambas cocinas. Asimismo, la influencia española no solo llegó a las preparaciones, sino que también repercutió en los utensilios y demás elementos utilizados en los actos de cocinar y comer; pocillos, bandejas, copas, salseros, jarras, cubiertos, manteles y servilletas, así como horarios de comida y reglas de etiqueta, hacen parte de las herencias culinarias que dejó el encuentro entre europeos e indígenas”.

RECETA

# PASTA DE AJONJOLÍ

(Subregión Sabanas)

## Ingredientes

Para 8 a 10 porciones

1 kilo de ajonjolí en semillas  
Sal al gusto

## Preparación

Lavar y escurrir las semillas de ajonjolí, calentar un caldero mediano a fuego medio, dividir el ajonjolí en tres partes y cocinar cada una; revolver constantemente hasta cuando las semillas queden tostadas y se sienta un aroma intenso.

Moler las semillas hasta obtener una pasta, y finalmente condimentarla con sal.

Conservar cada parte de la preparación en su respectivo recipiente de vidrio, y almacenar en un lugar seco y fresco.

Tradicionalmente se acompaña con yuca cocida y bollo limpio.

RECETA

# MOTE DE QUESO

(Subregión Sabanas)

## Ingredientes

Para 8 a 10 porciones

2 kilos de ñame  
1 kilo de queso costeño  
½ taza de suero costeño  
3 cebollas rojas  
1 cabeza de ajo  
3 cucharadas de aceite vegetal  
3 litros de agua  
Sal al gusto

## Preparación

Pelar y lavar el ñame, cortarlo en cubos de 4x5 cm, aproximadamente, cocinarlo a fuego medio en los tres litros de agua, removiendo constantemente hasta que el ñame se deshaga y la preparación se torne espesa.

Machacar el ajo y picar fino la cebolla. Sofreírlos en una sartén con las 3 cucharadas de aceite hasta dorarlos ligeramente; condimentar con sal al gusto y conservar.

Cortar el queso en cubos de 2x2 cm, aproximadamente, reservar.

Añadir al mote el sofrito de ajo y cebolla, la ½ taza de suero, mezclar bien, rectificar sabor; finalmente incorporar los cubos de queso, cocinar a fuego alto durante 5 minutos y servir caliente

RECETA

# PEBRE DE PATO CON COCO

(Subregión La Mojana)

## Ingredientes

Para 8 a 10 porciones

2 patos criollos despresados  
3 cebollas rojas grandes  
6 tomates maduros  
1 cabeza de ajo  
2 litro de zumo de coco  
concentrado (4 cocos-2 litros  
de agua)  
10 ajíes dulces  
2 cucharadas de vinagre de  
fruta  
100 gramos de achote  
200 mililitros de aceite vegetal  
Comino, pimienta picante y sal  
al gusto

## Preparación

**Aceite achotado:** En una sartén verter el aceite y las semillas de achote, cocinarlo a fuego bajo, hasta que el aceite se torne rojo; remover bien para soltar todo el color. Retirar, cernir y reservar.

**Leche de coco:** Retirar la pulpa del coco con ayuda de una cuchara, tibar el agua, añadir el coco, procesar en una licuadora, retirar y colar exprimiendo bien la pulpa. Reservar la leche.

Condimentar las presas de pato con comino, sal, pimienta y vinagre, con una hora de anterioridad.

Posteriormente, en un caldero grande sofreír las piezas de pato en la mitad del aceite achotado hasta que estén doradas, verter la leche de coco y cocinar a fuego bajo medio, hasta que el pato tenga una textura blanda.

Picar los vegetales finamente (tomate, ají, cebolla, ajo) y reservar.

Verter el resto del aceite achotado en una sartén, calentarlo a fuego medio, añadir los vegetales reservados y sofreírlos hasta que suelten sus jugos, condimentar con sal, pimienta y comino; una vez tenga textura de guiso, reservar.

Cuando la leche de coco reduzca y el pato esté tierno, añadir el guiso, mezclar bien y cocinar a fuego alto durante 5 minutos.

Servir y acompañar con arroz blanco o yuca cocida.

RECETA

# ENSALADA DE BERENJENA

(Subregión Montes de María)

## Ingredientes

Para 8 a 10 porciones

6 berenjenas grandes  
1 cebolla roja grande  
4 dientes de ajo  
3 limones  
3 cucharadas de aceite vegetal  
Comino y sal al gusto

## Preparación

Cocinar las berenjenas con suficiente agua y sal. Una vez cocidas, pelarlas, cortarlas a la mitad, retirar el exceso de semillas, añadir el jugo de limón y machacar. Machacar el ajo y picar la cebolla, sofreír hasta dorar. Incorporar el sofrito de ajo y cebolla a la berenjena y condimentar con sal y comino, mezclar bien. Acompañar con pan árabe, yuca cocida.



# REGIÓN PACÍFICO

Contexto general de la cultura alimentaria de la región,  
y recetario tradicional de sus departamentos

Cauca

Chocó

Nariño

Valle del Cauca



---

# CAUCA

Por: Carlos Humberto Illera

**E**l departamento del Cauca se caracteriza por su gran biodiversidad, por la multitud de paisajes que conforman su territorio y, de manera muy destacada, por la gran diversidad pluriétnica y multicultural que define su población.

Con tantas variedades en el paisaje, en los recursos naturales y en su población, no era de esperarse menos que una gran variedad en sus cocinas, pero al igual que muchas otras cocinas regionales colombianas, están en permanente riesgo de desaparecer de las mesas de nuestra población por la arremetida constante de comidas de procedencias y conformaciones diversas que invaden los mercados de todo el territorio departamental. Las comidas rápidas (fast food, en inglés), las enlatadas, las conservas, las precocidas y en general todas aquellas cuya preparación y consumo demandan poco tiempo y requieren de un mínimo de formalidad, penetran diariamente en todos los espacios de la geografía del departamento desplazando lenta, pero firmemente, las preparaciones que han identificado las cocinas ancestrales; sin embargo, como suele suceder entre los caucanos, esas debilidades son apenas alicientes para encontrar en ellas argumentos para hacerse más fuertes, y antes que permitir que el legado de las cocineras indias, negras y mestizas desaparezca de sus hogares, se han dedicado a generar estrategias efectivas para evitar que sucumban ante las amenazas y las están contrarrestando con actividades de conservación y difusión efectivas a todas luces.

Para adelantar sus investigaciones sobre las cocinas del departamento del Cauca, el antropólogo e investigador culinario Carlos Humberto Illera Montoya propuso la división del departamento en regiones culinarias (Illera, 2013: 337-386) que facilitarían una de sus más importantes tareas a largo plazo: inventariar el patrimonio culinario del departamento para garantizar su conservación en diferentes formatos (impresos, fotográficos, videos documentales).

Al realizar la propuesta de Regiones Culinarias, Illera tuvo en cuenta factores geográficos (zonas de paisaje, recursos naturales), culturales y étnicos, entre otros. Como resultado de la tarea de regionalización al interior del departamento propuso la distinción de 9 regiones culinarias caucanas, identificando como más representativas tres regiones indígenas (Misak o guambiana, Yanacona y Paez o Nasa), tres mestizas (Popayán y área circunvecina, Macizo Colombiano y Bota Caucana o Piedemonte Amazónico) y tres afrodescendientes (Suela plana del norte del departamento, Valle del Patía y Costa Pacífica). Posteriores refinamientos de su propuesta lo condujeron a incorporar una décima región: la Rrom o gitana.

Las diez regiones culinarias del departamento concentran tal diversidad en sus cocinas que fácilmente pueden ofrecer un recetario de más de 2.000 preparaciones, sin contar sus normales variaciones, en las que el aprovechamiento de los recursos disponibles es muy notorio: el caucano puede decir sin temor que *come lo que es*.

RECETA

# SANCOCHO DE GUINEO CON ESPINAZO DE CERDO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

15 litros de agua  
1 espinazo de cerdo carnudo,  
partido en 8 trozos.  
20 guineos verdes (plátano)  
1 ½ libras de yuca, peladas y  
partidas  
2 libras de papa parda pelada,  
partida en cuartos  
2 libras de papa colorada pelada,  
partida en mitades  
½ libra de maní tostado  
4 tallos de cebolla larga  
4 ramas de tomillo  
4 ramas de cilantro  
Achiote diluido  
½ cucharadita de pimienta  
molida  
½ cucharadita de comino  
molido  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Partir el espinazo de cerdo en trozos de aproximadamente 8 centímetros de largo, cuidando de eliminar las astillas pequeñas que se puedan desprender (mejor si le pide al proveedor de carnes que lo parta él). En una olla grande poner a cocinar el espinazo de cerdo troceado y agregar un atado de hierbas (tomillo, orégano, romero, cilantro de castilla y cilantro cimarrón).

Pasada una hora aproximadamente, verificar que la carne del espinazo esté blanda, y si es así, agregar sal y pimienta al gusto, los demás aliños, la yuca partida y la papa parda pelada. Cuando ablanden agregar la papa colorada y el plátano guineo partido a uña en trozos pequeños. Disolver el maní en una taza de caldo y agregarlo a la olla. Esperar cinco minutos y servir caliente con una cucharada de hogao encima que es un guiso típico de la cocina colombiana con base en tomates maduros, cebolla larga, ajo, aceite, condimentos y especias. También se conoce como hogo, ahogado, guiso, refrito, sofrito y riojo. Como guarnición se recomiendan aguacate y arroz blanco.



El guineo es una de las tantas variedades de plátanos que se introdujeron a América desde épocas muy cercanas al contacto con el Viejo Mundo. Se caracteriza por tener racimos muy abundantes en frutos de tamaño mediano, no mayores a 15 centímetros de largo. Por ser una variedad de plátano de muy bajo costo en el mercado, su consumo es elevado en nuestro medio. Las sopas de guineo con maní, con o sin carnes, son las preparaciones más comunes.

## RECETA

# SOPA DE CARANTANTA

## Ingredientes

Para 8 a 10 porciones

½ libra de carantanta partida en trozos

1 libra de carne de res molida

1 libra de papa amarilla pelada y cortada en trozos

1 libra de papa parda pelada y cortada en trozos

2 plátanos verdes cortados en rodajas finas y fritos en aceite llamados fifies que son una variedad de plátano

4 tallos de cebolla larga o de verdeo finamente picados

4 dientes de ajo

Condimentos: sal, color

1 manojo de tomillo, orégano, romero y cilantro cimarrón

Agua, cantidad necesaria

Picadillo abundante (ver receta)

## Preparación

En una licuadora o en el procesador de alimentos poner una taza de agua caliente con la carne molida, la cebolla larga o de verdeo, los dientes de ajo, la sal al gusto y el color vegetal (preferiblemente achiote o bija). Licuar lo anterior hasta que se incorporen todos los ingredientes. Llevar la mezcla anterior a una olla con dos litros de agua hirviendo y de inmediato empezar a batir sin detenerse hasta que la preparación hierva por primera vez.

El batido debe ser constante para evitar que la preparación se “corte”. Al momento del primer hervor, echar a la olla las papas pardas y amarillas troceadas, acompañadas del manojo de hierbas; batir de nuevo la preparación y tapar la olla hasta que las papas hayan ablandado.

En ese momento, apagar el fuego, agregar los plátanos en rodajas y los trozos de carantanta. Servir de inmediato para evitar que la carantanta se deshaga por exceso de hidratación. El picadillo (ver receta) se puede poner en cada plato o en recipiente aparte en la mesa para que cada comensal lo adicione a su gusto.

RECETA  
**PICADILLO**

---

### Ingredientes

Para 8 a 10 porciones

2 tazas de cebolla cabezona  
finamente picada  
½ taza de cilantro finamente  
picado  
1 taza de tomate maduro  
pelado y picado  
½ taza de pimentón finamente  
picado  
2 aguacates troceados

### Preparación

Mezclar los ingredientes cuidadosamente y servirlos en fuentes para que el comensal los ponga a su gusto en la sopa. Los ingredientes del picadillo también suelen servirse separados para que se consuman conforme a las preferencias individuales.

## RECETA

# SANGO

### Ingredientes

Para 8 a 10 porciones

1 libra de maíz pergamino o amarillo, molido no muy fino  
 4 libras de costilla carnuda de res  
 4 litros de agua  
 1 libra de papa parda  
 1 libra de papa colorada de tamaño pequeño  
 1 libra de yuca  
 1 libra de frijoles verdes  
 ½ libra de ullucos  
 ½ libra de habas verdes  
 ½ repollo mediano (200 gramos, aproximadamente)  
 4 tallos de cebolla larga  
 4 dientes de ajo  
 1 libra de empella de cerdo (opcional)  
 1 manojo de finas hierbas  
 Comino, pimienta y sal al gusto  
 1 taza de hogao (ver receta)

### Preparación

En agua caliente con un poco de sal y el manojo de hierbas poner a ablandar la costilla de res partida en trozos. Cuando la costilla haya ablandado, agregar el maíz quebrado, los frijoles verdes, el repollo picado en julianas, las habas verdes, los ullucos partidos en trozos de 1 centímetro de largo, aproximadamente, la papa parda y la yuca partidas en trozos irregulares, y los aliños. Cuando la papa parda y la yuca estén blandas agregar la papa colorada entera y con cáscara. Esperar a que los ingredientes ablanden, la sopa espese y servir caliente acompañada de una porción de hogao y de chicharroncitos de empella. Un poco de cilantro finamente picado al momento lo hace más gustoso.

En el departamento del Cauca no es posible hablar de un solo sango, puesto que existen muchas variedades de este. No es aventurado afirmar que la palabra sango designa sopa de maíz con lo que haya en la despensa o con lo que guste agregar quien lo prepara. En algunas localidades se prepara con maíz blanco y no se le agrega color alguno, por lo que el resultado final se asemeja a un mote; también hay sangos con queso curado como algunos que preparan en el Patía. El vocablo como tal parece derivar del quechua Sankhu, que significa espeso, denso. Esta sopa, de noble ancestro mestizo, se acompaña con aguacate o banano maduro. Un ají de hierbas también le va muy bien.



El sango es una de las sopas de maíz más apetecidas en las mesas campesinas del departamento del Cauca, especialmente entre las poblaciones mestizas de las partes montañosas. Como sango se denominan en general todas las sopas elaboradas con el maíz pergamino crudo y quebrado.

RECETA

# MAZAMORRA DE MEJICANO

---

## Ingredientes

Para 8 a 10 porciones

1 mejicano grande  
1 ½ libras de panela  
Una astilla grande de canela  
10 clavos de olor  
2 estrellas de anís  
½ de libra de arroz crudo  
Agua, cantidad necesaria

## Preparación

Pelar el mejicano. Esto se puede hacer de dos maneras: se emplea un cuchillo grande o un machete y se pela rompiendo la dura corteza con el filo de la herramienta. Más cómodo y sencillo es poner el fruto entero al fuego e irlo girando a medida que la corteza se quema, de esta manera la cáscara desprende sin esfuerzo y sin afectar el fruto en su interior. Pelado el mejicano, partir en trozos pequeños y poner a cocinar con panela, clavos de olor, canela, anís estrellado y agua que lo cubra. Cuando el fruto haya ablandado, agregar más agua y el arroz.

Dejar cocinar hasta que el arroz ablande procurando que el agua no se consuma en su totalidad. Servir frío o caliente con leche.

Como se habrá notado, en esta receta no se habla de extraer las semillas del fruto antes de su cocción. Es una operación que puede o no realizarse, dependiendo del gusto del consumidor. También es conveniente anotar que en algunas regiones del país, especialmente en las de tradición paisa, el dulce de bolo o de vitoria, como se acostumbra llamarlo, no se hace pelando el fruto, sino que se cocina partido en trozos triangulares de aproximadamente 7 centímetros de lado, y una vez cocido se sirve con la cáscara, de la cual se deshace el comensal a medida que lo consume.



Mejicano, calabaza, vitoria, victoria, bolo (*Cucurbita ficifolia...*) son algunos de los nombres con que se conoce a esta cucurbitácea. Su consumo en toda la zona Andina colombiana es muy común. En Nariño es la base de las llamadas sopas sagradas que se consumen en Jueves Santo; hace parte de la llamada comida de los doce platos, un banquete de doce preparaciones de sal y dulce en homenaje a la última cena y a los doce apóstoles, tradicional entre los pobladores de ese departamento.





---

# CHOCÓ

Por: Carlos Humberto Illera

El Enrique y Carlos E. Sánchez, autores de Paseo de olla (2012), sintetizan las cocinas chocoanas en una copla popular llena de sabiduría: “Aquí tenés tu comida:/ un sancocho de pescado, /un plato de arroz con queso/ y tu dominico asado”. Pescado, arroz, queso y plátano (dominico) son el alma de esta cocina a la que se sazona infaltablemente con la verdura de río o el cilantro chocoano.

Las cocinas del Pacífico colombiano presentan diferencias muy notables entre las que se localizan al norte del puerto de Buenaventura (Pacífico chocoano), y las de las poblaciones al sur (Valle, Cauca y Nariño) del “bello puerto de mar”. Los elementos diferenciadores más marcados son el queso costeño, presente en el norte, y la leche de coco, distintiva del sur. El queso costeño ingresó al Chocó por el río Atrato desde las zonas ganaderas del Caribe y se entronizó en todo el departamento como un ingrediente básico de la canasta familiar de sus pobladores. Aunque muchos platos incorporan este tipo de queso entre sus ingredientes, dos de ellos son los abanderados del mismo: el arroz clavado, con o sin longaniza, y el sancocho de las tres carnes.

El chocoano profesa gran gusto por la agricultura y de su práctica constante deriva buena parte de su sustento. Plátano primitivo, cachaco y hartón son las variedades más cultivadas y consumidas; maíz, yuca, papachina y otras especies son las que cultiva de manera preferente y a ellas suma una gran variedad de frutas, entre las que se destacan el borjón, el lulo chocoano, la piña y los cítricos. El consumo de coco está muy orientado a la cocina de dulce y a la preparación de arroz con coco.

La cocina como oficio es practicado casi con exclusividad por las mujeres, quienes lo aprenden

desde muy niñas merced a la práctica diaria al lado de mujeres mayores. También hay un juego de niños que induce el amor por la cocina vernácula: las bodas, que nada tienen que ver con matrimonios o casamientos, sino que así denominan los quibdoseños, en particular, el juego de la cocina o preparación de alimentos por parte de los niños, lo que en otros lugares se denominan comitivas.

Por tratarse de un departamento en cuyo interior la selva húmeda domina el paisaje, la suya es una cocina en la que los animales de monte constituyen parte importante de su dieta, de manera que la práctica de la cacería es constante; el cazador suele hacerlo mediante trampas que ubica en sus terrenos de cultivo, o con escopetas y perros de rastro. El animal más cazado es la guagua, guatín, guatinajo o lapa (*Agouti paca*); también se cazan armadillos (*Dasyprocta novemcinctus*), tatabros (*Tayassu albirostris*), cusumbos, venados y ratones de monte.

El consumo de pescado es elevado tanto en las poblaciones costeras como en las del interior. Pescados de río y de mar abundan en sus cocinas. Entre los pescados de río más consumidos se encuentran bocachico, doncella, mojarra, guacucos, sábalos y barbudos. En la actualidad algunas especies prácticamente han desaparecido, como es el caso de la doncella, ingrediente principal para la preparación del guarrú, plato que en el 2015 obtuvo el segundo lugar en la final del Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales Colombianas, en manos de la cocinera chocoana Zita Emperatriz Copete de Peña. Otras especies están a punto de correr con igual suerte debido a la contaminación de las aguas de los ríos por la minería no controlada en la región.

RECETA

# ARROZ CLAVADO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

4 tazas de arroz  
8 tazas de agua  
2 cucharadas de aceite  
1 libra de queso costeño partido  
en tiras de 10 centímetros  
de largo por 1,5 centímetros  
de lado (a manera de papa  
a la francesa)  
2 cebollas cabezonas finamente  
picadas  
2 tallos de cebolla larga  
finamente picados  
4 dientes de ajo finamente  
picados  
1 cucharadita de achiote diluido  
en agua  
1 manojo de verduras de río  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

En una olla, o en una sartén grande (de las que solemos llamar caldero), preparar un refrito con las cebollas, el ajo, las verduras de río y el achiote.

Agregar el arroz y sofreírlo con el refrito durante un par de minutos. Echarle el agua y cocinar hasta que seque. Una vez seque el arroz, clavar las cuñas de queso costeño repartidas por toda la superficie, tapar la olla y dejar cocinar por 5 minutos más.

## RECETA

# DENTÓN, DONCELLA O BOCACHICO SALPRESO

## Ingredientes

Para 4 personas

4 pescados (bocachico, dentón o doncella) frescos, sin desescamar, abiertos por el lomo  
3 cucharadas de sal  
1 cucharadita de sal de nitro  
4 cucharadas de sal marina

## Preparación

Lavar el pescado por dentro y por fuera con agua tibia, sal y limón, sin retirar las escamas. Poner a escurrir durante aproximadamente 1 hora y media.

Revolver la sal de nitro y la sal marina para embadurnar el pescado por dentro y dejar marinando durante 12 horas. Al día siguiente, poner el pescado al sol, con la piel hacia arriba, y asolear durante 1 o 2 días, dependiendo del clima.

Cuando se va a preparar el pescado, se deja la noche anterior en agua para que desale. Se puede comer frito, en tapao o en sopa.



“Las épocas de subienda en Quibdó ocurrían puntualmente en los primeros meses de cada año y eran de una abundancia tal que se comía pescado en todas sus preparaciones y en todas las comidas del día. A los paseos familiares o de amigos que se hacían a los ríos y quebradas de Quibdó y sus alrededores, se llevaba también pescado frito o sudado, con banano o plátano cocido. También era tradicional preparar pescado en las bodas y cocinar pescado sudado en fogón de leña en los andenes y calles quibdoseñas. La subienda, además de proveer alimento nutritivo, delicioso y de fácil acceso a todas las familias, pues el precio del pescado era muy barato y todos podían adquirirlo y cocinarlo, también permitía un espacio de recreación, celebración y diversión para las familias y la comunidad. Era todo un acontecimiento anual en la cultura local.

RECETA

# BACALAO DE PESCADO SECO

---

## Ingredientes

Para 4 personas

4 pescados salpresos  
Verduras del río  
1 cebolla cabezona (cebolla redonda)  
1 cabeza de ajo  
½ cucharadita de comino en grano  
2 cucharadas de aceite para freír  
1 cucharada de achiote o bija diluido en agua  
1 tomate grande  
1 cucharada de vinagre de piña (se puede reemplazar por otro tipo de vinagre)

## Preparación

Tomar el pescado seco, poner a desaguar durante 12 horas. Después de desaguado el pescado, poner a cocinar durante 20 minutos.

Luego sacar del agua, poner a enfriar y desespinar, y moler con la mano de piedra.

Preparar un sofrito o refrito con las verduras de río: albahaca morada, cilantro (cilantro cimarrón), poleo, orégano y cebolla larga, que son cultivadas en las azoteas, tomate, cebolla, comino, aceite, bija, ajo y el vinagre de piña, sin agregarle agua.

Cuando esté bien cocido el refrito, agregar el pescado desmenuzado, revolver bien y servir frío o caliente.

## RECETA

# SANCOCHO DE LAS TRES CARNES

## Ingredientes

Para 8 a 10 porciones

2 libras de carne de res ahumada  
 10 muslos de pollo  
 2 libras de costilla fresca de cerdo  
 1 libra de queso costeño  
 4 cebollas cabezonas rojas picadas  
 1 cabeza de ajo  
 2 tomates maduros picados  
 1 pimentón picado  
 2 libras de papa parda pelada y cortada en trozos  
 2 libras de yuca  
 2 plátanos verdes grandes, pelados y cortados a mano en trozos grandes  
 Sal y cilantro chocoano al gusto (en el Chocó solemos llamar cilantro a la mezcla de cimarrón, albahaca y poleo)

## Preparación

En una olla poner la carne ahumada de res y la costilla a ablandar; una vez ablanden agregar el pollo y, al tiempo, echar a la olla los plátanos, la yuca y las papas.

Cuando se evidencie que están cocidos, agregar el picado de cebolla cabezona, ajo, tomate y pimentón; esperar a que hierva y, por espacio de aproximadamente una hora, revolver constantemente nuestro sancocho en marcha.

Cuando el caldo tenga la consistencia deseada, agregar el queso costeño partido en trozos de mediano tamaño, a manera de bocados, y el cilantro chocoano (cilantro cimarrón, albahaca y poleo). Entre cinco y diez minutos más se tendrá el Sancocho pa'l que llegue.



Es el sancocho *sanpachero*, hace referencia a las fiestas de San Francisco de Asís, santo patrono de Quibdó, por excelencia. Los quibdoseños afirman que en este plato se condensa toda la cosmovisión del ser quibdoseño.



---

# NARIÑO

Por: Carlos Humberto Illera

El departamento de Nariño, nuestro territorio más sureño, tiene el privilegio de la diversidad de paisajes, de climas y de gentes. El paisaje rural de Nariño semeja una enorme colcha de retazos en la que cada retazo es un trozo del minifundio que caracteriza la propiedad en la sierra; cada fragmento de esa colcha es un retazo lleno de una gran variedad de productos del agro, propios de las condiciones de clima que ofrece ese paisaje. Allá el cultivo de pancoger es variado y rico porque la fertilidad de esas tierras es un premio que recibe el campesino al amor con que se entrega a su parcela. Ollocos, habas, papas de muchas variedades, zanahorias, arvejas, maíz, calabazas, ahuyamas o zapallos, cebollas, ajos, caña panelera, trigo y cebada, además de otros cultivos que alternan con pastizales en los que se alimentan los ganados que proporcionan las carnes y la leche, y la lana que da abrigo a los nariñenses que pueblan esas serranías. Las cocinas de las partes altas de Nariño son muy ricas en el consumo de carbohidratos, de ahí que el consumo de sopas y caldos esté tan arraigado entre ellos.

Enrique y Carlos Sánchez, autores de Paseo de olla (Sánchez, et al, , 2012: 367), retratan muy bien ese paisaje:

Pasto, Túquerres e Ipiales son las principales ciudades en las tierras frías de este altiplano. El cultivo de la papa merece un capítulo especial;

una de sus variedades es la papa pastusa, apreciada, cultivada y consumida en todo el país. El circuito de pueblos y comunidades alrededor del volcán Galeras tiene especial interés para los estudiosos de las cocinas populares. En las tierras bajas, los “guaicos”, se cultivan yuca, plátano, maní, calabazas y frutales. Existe un cordón cafetero y panelero en el norte del departamento, a lo largo del antiguo Camino de las Ventas, que tiene una importante tradición culinaria. Las tierras cálidas del valle y cañón del río Patía producen variedades de maíz, yuca y frutales. En las casas campesinas tampoco falta el cuy, cuyo consumo es emblemático del departamento.

De esta geografía y sus cocinas rescatamos como el plato por excelencia el **locro** como quiera que es más que un plato, una oportunidad para acoger en una sola preparación todas las bondades que la tierra proporciona a sus hijos de esas latitudes. La importancia de la **quinua** como producto en rescate por los agricultores de hoy, para el bienestar alimentario de mañana, se recoge en la receta que se incluye y a través de la cual incentivaremos a los nariñenses a que retomen su consumo como lo hicieron sus antepasados antes de que el europeo se los prohibiera, sabedor de las propiedades que otorgaba este alimento a sus comensales. El maíz se presenta, entre otras preparaciones, en la chicha de jora, rica en propiedades alimenticias y medicinales, según lo sostiene la tradición.

RECETA  
**LOCRO**

---

### Ingredientes

Para 8 personas

2 mazorcas tiernas, partidas en 4 trozos  
½ libra de hojas frescas de acelga  
1 libra de arracacha amarilla  
½ libra de arveja verde desgranada  
1 libra de calabaza (vitoria, victoria, bolo o mejicano) pelada y sin semillas  
2 tallos de cebolla larga  
½ libra de ollucos  
2 libras de papa parda o guata peladas  
1 ½ libra de papa amarilla con cáscara  
½ libra de zanahoria  
½ libra de frijol verde desgranado  
½ libra de haba verde desgranada  
2 libras de carne magra de res  
1 manojo de hierbas aromáticas finamente picadas para agregar al final (tomillo, orégano, romero, cilantro cimarrón)  
8 tazas de agua

### Preparación

Lavar todos los ingredientes. Desgranar y pelar las habas, desgranar los frijoles, pelar las papas pardas y partirlas en cubos grandes, pelar la zanahoria y picarla en cubitos pequeños, picar los ollucos en rodajas, picar las acelgas y las hojas de repollo en tiras. En una olla grande poner abundante agua, echarle la sal, agregar los frijoles verdes, la mazorca en trozos, la carne de res, la cebolla y los ollucos. Cuando el agua hierva por primera vez y se sienta blanda la carne, agregar las arvejas, la calabaza, la zanahoria y la papa parda pelada y la papa amarilla con cáscara. Terminar cuando las papas estén blandas, echando el resto de los ingredientes, rectificar la sal y servir bien caliente.

Se acostumbra acompañar de maicenas (nombre que se le da a las crispetas en Nariño). Ají y queso si lo hay.



Es una palabra de origen quechua y se define como una sopa de caldo, papas mondadas y partidas, carne o queso, coles, cebolla, sal y especias, y destaca la gran cantidad de variedades que puede presentar: los hay, según ese autor Carvalho Neto, de berro, carne, col, cuero reventado, huevos, mote pelado, nabo, bledo, queso, zapallo, ajiaco, cuy, y yahuarlocro. Tanta variedad permite destacar la importancia que tiene esta sopa entre los pobladores andinos del sur de Colombia y del norte del Ecuador.

En Nariño, el locro se tiene como la sopa de los domingos, y para las familias muy tradicionales esta sopa representa la oportunidad de comer todos reunidos, encabezados por sus mayores y rodeados de los integrantes de menor edad en la familia.

## RECETA

# LAPINGACHOS

## Ingredientes

Para 8 personas

10 papas chauchas mamberas (amarilla, criolla o yema de huevo)  
½ libra de queso campesino o cuajada  
2 cucharadas de mantequilla  
2 tallos de cebolla larga finamente picados  
¼ de cucharada de achiote diluido en agua, o media cucharadita de color en polvo  
Sal, pimienta y comino molido, al gusto

## Preparación

Pelar las papas y cocinarlas con sal y cebolla; una vez estén blandas tritarlas hasta formar un puré o pasta firme, agregar la mantequilla, el color, la pimienta, el comino, y amasar la pasta hasta que esté uniforme.

Armar arepas o tortillas de 10 centímetros de diámetro por 1,5 centímetros de espesor, abrirlas por la mitad con un cuchillo, cuidadosamente, y rellenarlas con la cuajada o el queso desmenuzado, cerrarlas y asarlas en una plancha o sartén ligeramente aceitadas, hasta que doren por ambos lados. Se acostumbra usarlas como acompañante de carne frita o chorizos.

RECETA

# SOPA DE QUINUA Y VERDURAS

## Ingredientes

Para 8 personas

2 tazas (aprox. 250 gramos)  
de quinua blanca o dulce  
2 zanahorias grandes partidas  
en cubitos  
100 gramos de habichuelas  
100 gramos de arveja verde  
1 pimentón rojo grande  
1 cebolla cabezona grande  
4 dientes de ajo  
2 litros de caldo (puede ser de  
gallina, pollo o costilla de res)  
1 manojo de finas hierbas  
(orégano, tomillo, romero,  
albahaca, cilantro y perejil)  
Sal y pimienta molida al gusto

## Preparación

Cortar la zanahoria, la cebolla cabezona y el pimentón en cuadritos pequeños, y la habichuela en trozos de 2 centímetros de largo. Cocinar la quinua, previamente lavada, en el caldo que haya elegido y cuando los granos revienten, agregar las verduras picadas, el manojo de hierbas y los condimentos. Rectificar la sal y dejar cocinar por aproximadamente 15 minutos.

**Opcional:** puede agregar alguna carne o huevos.



El departamento de Nariño cuenta con aproximadamente 700 hectáreas sembradas de quinua, y la producción anual sobrepasa 1.200 toneladas, las cuales representan el 25 por ciento de la producción total del país.

Dependiendo de la variedad de quinua de que se disponga, será la concentración de saponina, una sustancia de sabor amargo, razón por la que se hace necesario lavarla con abundante agua. Se recomienda adquirir las quinuas conocidas como blancas o dulces.

## RECETA

**FRITO PASTUSO O FRITADA****Ingredientes**

Para 8 personas

2 libras de pierna de cerdo  
1 cerveza  
3 tazas de agua  
2 tallos de cebolla larga  
finamente picados o  
machacados  
1 cebolla cabezona finamente  
picada o machacada  
4 dientes de ajo machacados  
Sal al gusto

**Preparación**

Reunir en un recipiente grande la cerveza y todos los aliños picados finamente o, de preferencia, machacados en la piedra. Sumergir la carne partida en trozos de aproximadamente 6 centímetros de lado y dejar marinando por espacio de, al menos, 12 horas en un recipiente grande. Pasado el tiempo del marinado, cocinar la carne con todo el aliño, al cual se le agregan tres tazas de agua. Cocida la carne, freírla en poco aceite, o de preferencia en manteca de cerdo, hasta que dore.

“Generalmente este rico plato se acompaña con plátano maduro cortado en trozos fritos, crispetas, yuca y papa cocinada con cáscara y ají.” (Guerrero, et al, 2007: 41).

RECETA

# CHICHA DE JORA O MAÍZ GERMINADO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

4 libras de maíz de diferentes clases, para óptimos resultados  
Agua, la cantidad necesaria

## Preparación

**Germinación:** Poner el maíz en agua tibia y dejar una noche. Al día siguiente extenderlo en un costal en un lugar oscuro, o al menos que no esté expuesto a la luz directa, y dejarlo por más o menos 6 días.

**Edulcoración:** Al cabo de ese tiempo, meterlo en el costal y golpearlo contra el suelo para que se realice la producción de azúcares.

**Secado:** Una vez machacado, sacar y extender al sol durante un día, logrando que se seque perfectamente, para lo cual es necesario removerlo de vez en cuando.

**Molido:** Cuando está perfectamente seco, porque de lo contrario se vuelve acauchado, moler produciendo harina, bien sea en la piedra, bien sea en un molino.

**Cocido:** Mezclar una taza de harina con seis tazas de agua y poner al fuego. Apenas comience a tibiar, sacar el primer "fuerte", esto es, un poco del líquido lechoso que está al fuego, aproximadamente una taza, y reservar. Un poco antes de hervir, sacar el segundo "fuerte", mezclar con el primero y reservar. Cuando hierva, sacar el tercero, mezclar con los anteriores y reservar. Continuar la cocción removiendo con la cuchara de palo y cuando se reduzca en una tercera parte, formando una colada que comienza a hacer ojos, retirar del fuego, dejar enfriar y, en frío, agregar los fuertes que se habían reservado.

**Fermentación:** Una vez realizado el cocimiento y la mezcla con los fuertes, poner en una olla de barro tapada o en un puro curado para que se fermente. A igual que la otra chicha, cuando empieza a hervir, está lista para tomar.



**Jora** viene del quichua que significa *jurjar*, que quiere decir germinar. *El Diccionario del folklore* ecuatoriano de De Carvalho Neto, se refiere a la **jora** como: "Maíz preparado para hacer chicha. Maíz criado. Maíz húmedo puesto en cajones y tapado con hojas de higuera para que nazca o germine. La chicha de jora es agria distinguiéndose, por lo tanto, de la *chicha aloja*, que es dulce. La inclusión de esta receta obedece a que se trata de una chicha con muchas propiedades nutritivas, e incluso medicinales, al decir de los nariñenses.





---

# VALLE DEL CAUCA

Por: Elsis María Valencia

**R**eflexionar sobre cómo se alimenta una comunidad y cómo esto define sus costumbres, tradiciones, simbologías, narrativas y creencias para volverse parte de su cuerpo y espíritu colectivo, es relevante para entender cómo se amalgaman en una memoria que resiste ante tiempos de tantas tendencias que afloran aquí y allá.

Cuesta imaginar el Valle del Cauca en tiempos prehispánicos sin las comunidades calimas, lilíes, gorriones, y los sabores y técnicas que estos debieron desarrollar con lo que la madre tierra les ofrecía: maíz, yuca, frijol. Alimentos que no solo brindan los nutrientes necesarios para el cuerpo, sino que además permiten que las comunidades se tejan desde su propio universo natural y que, desde allí, construyan también relaciones sociales, económicas, políticas y culturales.

Con la llegada de los españoles y la colonización se instauró en estas tierras de riqueza agrícola abundante la cría de res, cerdos, gallinas y cabras. Esto abrió paso a la ganadería desplazando parte de la gran despensa agrícola que existía en el lugar y produciendo profundos cambios culturales que desplazaron prácticas armónicas que las comunidades habían construido con el territorio.

Cómo olvidar los barcos del horror. Embarcaciones en las que se trajeron a estas tierras pueblos que viajaron desde el África y que a partir de sus conocimientos entrarían a formar parte de la matriz culinaria que se encuentra en el Valle del Cauca. En las grandes haciendas, donde se les entrega el templo de la cocina y la crianza de los hijos, emplearon sus técnicas y recrearon sus sabores.

¡Y qué sabores! Preparaciones donde el plátano se vuelve el protagonista, no solo por el uso de sus frutos, sino también porque sus hojas se utilizan como envoltorios de muchos alimentos. Además, elaboran dulces melcochudos y cocciones al vapor, gesta maravillosa que es la mesa servida de este mestizaje. Los colores y los olores del Valle del Cauca desde entonces no son los mismos. En el repertorio alimenticio se encuentran el maíz, el plátano, la yuca, la leche, el azúcar, las carnes, los frijoles, las ahuyamas, el cacao, los limones y el coco.

En la memoria de los vallecaucanos quedan muchos platos que han sido únicos y que hacen parte de la lista de las joyas culinarias de este departamento lleno de historia y sabor.

No solo sabores africanos; le acompañan también la influencia de los campesinos, colonos y nativos de los departamentos de Antioquia, Nariño y Cauca. Así, el atolado, el tamal valluno, los aborrajados, el cholado, el sancocho, entre otros, se volvieron parte del repertorio de la tradición culinaria de esta región.

Las recetas del Valle del Cauca son también producto del quehacer de mujeres que han pasado sus conocimientos de generación en generación, que al marcar técnicas e ingredientes imponen en el comensal olores y sabores que caracterizan el ambiente del lugar. Como dijo Germán Patiño Ossa en su libro *Fogón de negros*: “las cocinas de Salomé, Luisa o Rufina, la hija de Bibiano, más que compendios de productos son, a la vez (...) un sistema de comunicación entre seres humanos, un código de estratificación social y un cuerpo de imágenes, situaciones y comportamientos”.

RECETA

# ARROZ ATOLLAO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

### Para preparar el arroz

1 ½ libras de arroz  
½ taza de aceite achiotado  
2 libras de pechuga de pollo  
cortada en trozos  
1 libra de pernil de cerdo  
cortado en trozos  
1 libra de longaniza  
2 tazas de hogao  
1 libra de papa colorada en  
cubos  
Cimarrón y cilantro picado  
Hojas de plátanos soasadas  
Sal al gusto

### Para preparar el hogao

1 libra de cebolla larga picada  
2 cebollas cabezona picadita  
1 ½ libras de tomate rallado  
10 de ají dulce picadito  
6 de ajos machacados  
½ taza de aceite achiotado o bija  
1 cucharadita de comino tostado  
y molidos al gusto  
Sal al gusto

## Preparación

Para preparar el arroz debe primero agregar en un caldero aceite achiotado y saltear las carnes con sal y comino. Luego, verter media taza de hogao y agua que los cubra. Finalmente, agregar el arroz y dejar hervir a fuego medio. Cuando el arroz esté blando, agregar las papas y otra media taza de hogao dejar a fuego bajo. Añadir cilantro y cimarrones picaditos y tapar con hojas de plátano soasadas y, de vez en cuando, revolver cuidando que no se pegue. Sofreír la longaniza. Si gusta la puede agregar desmenuzada o en rodajas al arroz.

Decorar con el resto del hogao, cilantro y cimarrón, picaditos. Se pueden agregar chicharroncitos, maduritos fritos para decorar.

**Para el hogao:** En un caldero colocar el aceite achiotado y poner al fuego a calentar. Agregar la cebolla larga y sofreír, luego la cebolla cabezona y los ajos. Cuando estén transparentes añadir el ají dulce, los tomates y sofreír. Agregar el comino y la sal al gusto. Dejar cocinar a fuego bajo hasta obtener una salsa homogénea.

## RECETA

# SANCOCHO DE GALLINA O POLLO

(Tiempo de cocción 2 horas. Si es de pollo, 1 hora 30 minutos)

## Ingredientes

Para 8 personas

1 gallina troceada en 8 presas  
4 plátanos verdes troceados  
2 libras de yuca limpia partida a la mitad y sin la vena  
1 libra de cebolla larga  
½ taza de cimarrón picadito  
¼ de taza de cilantro picadito  
6 dientes de ajos machacados  
1 cucharadita de cominos tostados y molidos  
1 taza de hogo u hogao

## Preparación

Adobar las 8 presas con sal, ajos y cebolla larga picadita y dejarla desde la noche anterior en la nevera.

En una olla colocar 4 litros de agua y la gallina. Añadir un atado de cebolla larga y una rama de cilantro y cimarrón, agregar sal al gusto, y dejar cocinar hasta que la carne de la gallina, ablande, por unos 30 minutos.

Luego agregar los plátanos troceados o en rajas, la yuca, comino y otro atado de cebolla, cilantro y cimarrón.

Dejar cocinar por unos 30 minutos adicionales hasta que el plátano y la yuca ablanden.

Agregar cimarrón y cilantro. Verificar el sabor y servir con el hogao. Acompañar en un plato aparte con arroz, aguacate y ají pique.

Si desea puede sacar las presas y sudarlas y luego pasarlas por la parrilla y asarlas.

RECETA

# SOPA DE TORTILLA

(Tiempo de cocción 1 hora y 30 minutos)

## Ingredientes

Para 8 personas

2 libras de costillas de res sin  
grasa cortada en trozos  
8 tortillas  
2 plátanos verdes fritos  
aplastados  
2 libras de papa colorada en  
tajadas  
100 gramos de cilantro  
1 ramita de orégano menudito,  
una de tomillo  
20 gramos de ajos machacados  
2 taza de hogao

## Preparación

En una olla colocar la carne en trozos con 3 litros de agua, a fuego mediano; hacer un atado con cebolla larga y cilantro, orégano menudito y tomillo, sal y añadir.

Al hervir quitar los residuos que se forman por encima del caldo. Luego agregar media taza de hogao.

En una sartén con aceite colocar trozos de plátano de 2 centímetros y dejar freír por unos 10 minutos por ambos lados. Escurrir y aplastar con piedra o lo que tenga para esta acción.

Con la carne ya blanda, agregar las papas cortadas en tajadas y los plátanos fritos pameados (aplastados), la mitad de las tortillas y media taza de hogao.

Cuando la papa esté blanda agregar el resto de las tortillas. Si desea puede sacar la carne y guisarla aparte con el hogo restante o la deja para servir en la sopa agregando hogao y cilantro picadito al gusto.

## RECETA

# SUDADO DE PESCADO

## Ingredientes

Para 8 personas

8 porciones de corvina o pargo de 200 gramos  
1 limón, el jugo  
2 tazas de leche de coco  
1 taza de refrito  
Cimarrón picadito  
Sal al gusto

### Refrito

1 libra de cebolla larga picada fino  
10 ajíes picaditos  
6 dientes de ajo machacados  
Hierbas de azotea (cimarrón, albahaca negra, oreganón hoja gruesa, poleo)  
¼ de taza de cimarrón picadito  
¼ de taza de oreganón picadito  
1 cucharada de poleo  
¼ taza de aceite achiotado bija

## Preparación

En una sartén agregar aceite achiotado, cebolla larga picada, dejar refritar. Luego agregar los ajos machacados y el ají dulce picado y dejar que todo esto se refrite por unos 10 minutos. Añadir todas las hierbas de azotea picadas, el comino molido y dejar por 15 minutos.

Limpiar las ocho porciones de pescado, agregar el jugo de limón y sal al gusto.

En una paila mediana colocar las porciones de pescado, agregar media taza de refrito y las dos tazas de leche de coco, dejar hervir a fuego medio por unos 15 minutos con la tapa a medio poner para que el coco no se corte. Luego agregar el resto del refrito y cimarrón picadito o machacado. Conservar por unos 5 minutos más o hasta que el pescado esté bien cocido.

Puede acompañar con arroz con coco, plátano cocido o balas de plátano.

No olvidar una buena porción de aguacate.



# REGIÓN ORINOQUÍA

Contexto general de la cultura alimentaria de la región,  
y recetario tradicional de sus departamentos

Arauca

Casanare

Meta

Vichada

---

# ARAUCA Y CASANARE

Por: Carlos Humberto Illera

Conocer y comprender la gastronomía de Arauca y Casanare implica, necesariamente, la aceptación sin discusiones de una premisa fundamental: “La gastronomía llanera es la gastronomía del Vichada, de Arauca, de Casanare y del Meta (con muy pocas variaciones locales), manifestaciones de cuatro territorios divididos políticamente, pero con la homogeneidad de sus tierras, sus gustos, sus sabores y sus saberes. Cuatro territorios que se unen en un conjunto de ingredientes emanados de los ríos que nutren la orografía de nuestra tierra llanera.”, como acertadamente lo expresan Chisaba y Díaz (2018: 7)

“El Día del Llanero es una de las celebraciones más importantes que tiene el pueblo araucano desde que se institucionalizó el 25 de julio de 2001, mediante la Ordenanza 038 de 2001”, de acuerdo con lo que se lee en el periódico virtual *Contexto Ganadero*, a propósito de esa fecha. Resalta el artículo mencionado que en ese día la comida tradicional araucana juega un importante papel en la celebración, especialmente la carne

a la llanera y el cerdo en sus diferentes preparaciones, razón que motiva a los locales a organizar concursos dirigidos a rescatar “los platos típicos de la comida llanera”.

El *llanero*, gentilicio que cobija a los habitantes de nuestros Llanos Orientales (Orinoquia), se define a sí mismo como un hombre de a caballo, manejador del ganado, conocedor del agro y diestro en actividades directamente relacionadas con las condiciones de su paisaje, como las de pesca y la caza, sin exclusión de la agricultura, que tiene una importancia de primer orden. Esas actividades cotidianamente practicadas son las que nos permiten identificar las más destacadas características de su sistema alimentario. En la cocina llanera la carne de res, especialmente joven, a la que llaman coloquialmente mamona, y de cerdo están muy presentes y suelen complementarse con carnes de caza, particularmente la de chigüiro, carpincho o capibara (*Hydrochoerus hydrochaeris*), cuyo consumo sostenible es lícito. Otras carnes muy apetecidas, pero cuyo consumo deberá llegar a controlarse por la amenaza que representa para la población de

---

esas especies, son las de cachirre o babilla, o caimán de anteojos (*Caiman crocodilus*), el venado sabanero, (*Odocoileus virginianus*), el soche (*Mazama rufina*), el morrocoy sabanero (*Chelonoidis carbonaria*), cuyos huevos son muy apetecidos, y el guío o boa (*Boa constrictor*). Le siguen en orden de apetencia para el consumo los pescados, que abundan en el territorio, especialmente en época de subienda, siendo los más consumidos diferentes tipos de bagre, valentón, sardinas, guaracú, pacu y cuyucuyu, cachama y curito, entre otros. Las aves de corral y las salvajes no les son extrañas; su consumo suele estar asociado a festejos familiares en los que la concurrencia no es numerosa. No siendo grandes consumidores de vegetales, los habitantes de Arauca acuden con gusto al consumo de frutos silvestres como el arazá, la piña, el mamoncillo y el chontaduro, y a plantas cultivadas como el maíz, la yuca y el plátano. Leche y derivados como los quesos, especialmente el conocido como siete cueros, también hacen parte de su dieta gracias a la abundancia de ganado en la región. Las recetas a continuación han sido seleccionadas de las

varias fuentes consultadas (ver bibliografía) y también tuve en cuenta la entrevista realizada a la señora Inés del Pilar Peña Bustamante, portadora de tradiciones culinarias oriunda del municipio de Arauca, actualmente residente en Popayán.

#### **RECETAS**

*P'al venao, la sabana;*  
*p'al chiguire, el espinero;*  
*pa' la danta, la montaña;*  
*pa'l galápago, el estero.*

Las recetas de estos dos departamentos se incorporan en un solo informe. Los contenidos de contexto y otras apreciaciones generales son comunes a los dos departamentos puesto que el límite que los separa es político administrativo, pero no cultural ni fisiográfico. De la gran variedad de preparaciones que conforman el acervo culinario de los departamentos de Arauca y Casanare las siguientes recetas, son las de mayor consumo y fácil acceso, disponibles en todas las épocas del año.

RECETA

## PISILLO DE CARNE SECA

---

### Ingredientes

Para 8 personas

1 kilo de carne de res, chigüiro o cerdo, seca o en tasajo.  
2 gajos (tallos) de cebolla larga picados finamente  
1 cebolla redonda mediana (120 gramos) blanca o roja  
1 tomate maduro mediano  
1 pimentón grande picado en cubitos pequeños  
4 dientes de ajo grandes machacados  
4 hojas de cilantrón picadas  
2 cucharadas soperas de manteca de cerdo o de aceite  
1 cucharada sopera de achiote diluido  
½ cucharadita de comino molido  
½ cucharadita de pimienta negra molida  
Sal al gusto

### Preparación

Disponer de 1 kilo de carne de res, cerdo o chigüiro, (cecina o tasajo). Cortando la carne fresca en tiras alargadas, o en láminas anchas y delgadas; se sala y expone al sol por varias horas, hasta que se aprecie seca.

Desalar la carne durante 12 horas con abundante agua fresca. Una vez que ha perdido abundante sal, precocerla a fuego bajo durante el tiempo que sea necesario hasta que ablande. Luego picarla menudita o pilarla en el pilón de madera, o de piedra, hasta obtener una carne desmechada o ligeramente molida.

**Guiso o sofrito:** Picar finamente las cebollas, larga y redonda, el tomate, el pimentón, los ajos y el cilantrón. Condimentar con el comino, la pimienta y la sal y llevar a freír en el aceite o la manteca, coloreando con el achiote diluido. En este sofrito cocinar la carne previamente desalada y picada o molida. Verificar la cocción de la carne y servir.

Esta preparación suele acompañarse con tungos de arroz, yuca sancochada o plátano topocho, verde o maduro, fritos o cocinados.



La carne seca se conoce además con los nombres de tasajo, cecina o salpresa. El pisillo puede prepararse con variedad de carnes. Las más frecuentes son las de res, chigüiro, cerdo y pescado. Otros pisillos ocasionales son los de carne de venado, cafuche o cerdo de monte, y de babilla.

## RECETA

# CAPÓN DE AHUYAMA

## Ingredientes

Para 8 personas

1 ahuyama de 5 a 6 kilos (es necesario que la base sea plana para evitar que se ruede)  
1 kilo de carne en tasajo o salpresa (res, cerdo, chigüiro)  
1 kilo de queso campesino, duro, curado, picado en cuadritos  
4 tazas de guiso o sofrito (ver receta del pisillo)

## Preparación

Se debe tener en la cuenta que la ahuyama va a ser el recipiente en el cual se va a cocinar el plato.

Se recomienda, en consecuencia, que sea de buen tamaño, entre 25 y 30 centímetros de diámetro y al menos 20 centímetros de altura, de base aplanada.

Abrir un hueco circular de regular tamaño en la parte superior de la ahuyama, cuidando de no romper la porción que se desprende para utilizarla como tapa del recipiente. Extraer todas las fibras y semillas de su interior.

Aparte, preparar el guiso o sofrito y revolver con la carne y el queso. Rellenar con esa preparación la ahuyama. Taparla con el redondel que se desprendió para vaciar el interior y llevar al horno a 150 °C durante 45 minutos, o acercarla al fogón de leña de manera que el calor le dé por todos los lados a medida que se va girando.

Una vez que se ha asado suficientemente, puede retirarla del calor y servirla.

Se recomienda utilizar trozos de la misma ahuyama para que hagan las veces de platos.

RECETA

# HALLACA ARAUCANA

---

## Ingredientes

Para 8 porciones

2 kilos de carne de res o chigüiro en cecina o tasajo cortada en trozos  
1½ kilos de masa de maíz cruda. También se puede preparar con harina de maíz precocida  
8 huevos cocinados, duros, partidos en mitades  
2 cebollas redondas (cabezona) blancas partidas en rodajas gruesas  
½ taza de manteca de cerdo o media taza de aceite neutro  
2 tazas de hogao, guiso o sofrito  
5 hojas de plátano enteras, soasadas, o 10 hojas grandes de bijao enteras y cocinadas Pita o guasca para amarrar. Cantidad necesaria.  
Condimentos al gusto (comino y pimienta molidos, y sal)

## Preparación

Cocinar la carne, previamente desalada, con agua suficiente, hasta que ablande. Partir la carne cocinada en 8 porciones alargadas (tiras). Preparar en recipiente grande la masa, puede ser elaborada con maíz cocido y molido en casa o con harina comercial de maíz precocido, procurando que la preparación quede espesa, pero fluida, es decir con textura de colada.

Poner en una superficie plana las hojas que haya elegido para armar las hallacas e impregnarlas con un poco de aceite o de manteca. Extender dos o cuatro cucharadas de masa sobre la hoja y poner encima una porción de carne, dos rodajas de cebolla cabezona, la mitad de un huevo duro. Cubra lo anterior con otras cuatro cucharadas de masa y termine con una cucharada de hogao, guiso o sofrito. Cerrar la hallaca así preparada doblando los bordes de las hojas de plátano o de bijao hacia el centro y amarrar el envoltorio sin permitir que se salga el contenido.

Poner a cocinar las hallacas al vapor en una olla amplia y con tapa, durante 2 horas. Se aconseja que en el fondo de la olla se ponga un tendido de tuzas de maíz o de pequeños troncos de leña y luego cubrirlos de agua y hojas de plátano o de bijao, y depositar las hallacas sobre ese tendido, para evitar que entren en contacto directo con el agua y solo reciban el efecto del vapor.



Las hallacas se preparan como comida especial o de celebración, o como comida de consumo ordinario. Dependiendo del motivo, puede variar la selección de las carnes que se van a utilizar. Puede ser de ½ libra de cerdo, ½ libra de chigüiro, ½ libra de novillo y ½ de gallina, o la combinación que más guste a quien los va a preparar o también de la celebración que se esté adelantando. Una hallaca de consumo cotidiano, como para fiambre de llevar a la faena del campo, suele hacerse con carne en tasajo, previamente desalada y ablandada, prefiriendo las carnes de res y la de chigüiro. (Información personal suministrada por la señora Inés del Pilar Peña, nativa de Arauca).

## RECETA

# PICADILLO CRIOLLO

(Hervido de carne de res seca)

## Ingredientes

Para 8 personas

1 kilo de carne de res cecina o tasajo  
4 plátanos hartones verdes, pelados y picados a mano o uña  
1 libra de yuca pelada y picada en tiras largas o astillas  
1 libra de ahuyama pelada  
3 tallos de cebolla larga picada  
4 hojas de cilantro cimarrón  
2 dientes de ajo machacados  
10 tazas de agua  
Sal, pimienta y comino al gusto

## Preparación

Poner la carne a desalar en agua por 12 horas. Sacarla y lavarla en chorro de agua. Cocinarla en agua por 1 hora o hasta que ablande; reservar el caldo. Cuando haya ablandado, sacarla y picarla en cuadritos de 2 centímetros. Al caldo añadirle los plátanos, dejar cocinar durante 15 minutos y luego agregar las astillas de yuca. Por último, agregar la ahuyama picada en cubos de 3 centímetros. Bajar a fuego lento, tapar y dejar conservar por 25 minutos. Agregar la carne, el ajo machacado, la cebolla larga, el cilantro cimarrón y los demás aliños o condimentos.

RECETA

# TUNGOS DE ARROZ

---

## Ingredientes

Para 8 porciones

1 libra de arroz  
1 libra de queso tipo cuajada  
1 taza de leche entera o 1 taza  
de pichero (leche fermentada)  
3 cucharadas de mantequilla  
Sal al gusto  
8 hojas grandes de lengüevaca  
o de plátano

## Preparación

Dejar el arroz lavado en remojo, al sereno, con abundante agua. Luego escurrir y moler hasta obtener una masa muy fina. La masa resultante se remoja con la leche o con el pichero (depende del gusto de quien prepara los tungos).

Remojada la masa, agregar la cuajada desmenuzada, la mantequilla y sal al gusto. Dejar en reposo durante una hora y proceder a armar los tungos envolviendo porciones de masa en las hojas elegidas, dándoles forma de cono.

Cocinar los conos debidamente cerrados: “En una olla, con fondo de hojas o palos, se colocan los tungos acostados en forma circular y con sus puntas hacia el centro, hasta que el último que se coloque quede parado; se recubren con hojas de lengüevaca (...) luego se agrega agua hirviendo hasta la mitad y se deja cocinar por espacio de hora y media.” (Instituto de Turismo del Meta, 2014: 70).

## RECETA

# CALDO DE CURITO

## Ingredientes

Para 8 personas

8 curitos (pescado de río,  
característico de la Orinoquía)  
8 hojas de cilantrón o cilantro  
cimarrón  
2 tallos de cebolla larga  
Sal al gusto. (Opcionales  
pimienta y comino molidos)

## Preparación

Lavar muy bien los curitos, pero sin retirarles las esca-  
mas. En una olla con abundante agua se echan los aliños  
con la sal y se ponen a cocinar los curitos, durante 20  
minutos. El caldo se sirve bien caliente, acompañado de  
plátano o yuca cocinada con sal.



Curito (*Hoplosternum littorale* y *Hoplosternum magdalenae*). Es un pescado muy ape-  
tecido en la Orinoquia en general. Se le atribuyen propiedades afrodisiacas, por lo que  
su consumo es generalizado. Suele confundirse con otras especies parecidas como el  
coroncoro, la cucha y el corroncho. Los meses de mayor consumo son los comprendi-  
dos entre diciembre y marzo. Actualmente se está incentivando su cría en piscifactorías  
para garantizar su disponibilidad durante todo el año.

RECETA

## CACHAMA FRITA

---

### Ingredientes

Para 8 porciones

8 cachamas, una por comensal  
4 limones o 2 naranjas grandes  
4 dientes de ajo  
2 tallos de cebolla larga  
1 litro de aceite neutro  
Sal y pimienta al gusto  
Opcional: yuca cocinada o frita,  
para la guarnición

### Preparación

Desescamar, destripar y lavar las cachamas. Picar la cebolla, machacar los ajos, agregar la sal y el jugo de los limones o de las naranjas. Adobar con esa mezcla las cachamas y dejar en reposo por al menos 1 hora para que los pescados se impregnen muy bien del aliño. En aceite bien caliente se echan a freír las cachamas hasta que se doren muy bien por ambos lados. Acompañar con yuca o plátano, cocinados o fritos.

---

RECETA

## JUGO DE CHONTADURO

---

### Ingredientes

Para 8 vasos de 125 ml

16 chontaduros medianos,  
previamente cocinados  
2 litros de agua  
4 clavos de olor  
1 astilla grande de canela  
Azúcar o panela al gusto  
(Recomendado: 250 gramos de  
azúcar o media libra de panela  
rallada)

### Preparación

Pelar los chontaduros ya cocinados y descartar la semilla y las cáscaras. Hervir el agua con los clavos de olor y la canela. Esperar que se enfríe el agua, colarla y licuar en ella los chontaduros con el azúcar o la panela.

RECETA

# MAJULE

---

(Colada de plátano maduro con cuajada)

## Ingredientes

Para 8 vasos

8 plátanos bien maduros  
2 litros de leche  
½ kilo de cuajada fresca

## Preparación

Lavar los plátanos, pelarlos y cortarlos en pedazos y cocinarlos con abundante agua, hasta que estén bien blandos.

Cuando ablanden, escurrirlos y machacarlos con un tenedor hasta que la pasta adquiera consistencia de puré. En un recipiente amplio poner la pasta de plátano y cocinarla con la leche durante 10 minutos cuidando que se integren bien.

Obtenida la colada, se agrega la cuajada desmenuzada.



---

# META

Por: Carlos Humberto Illera

**E**l departamento del Meta está dividido en tres regiones: la parte montañosa y el Piedemonte Llanero, donde se encuentran parte de la cordillera Oriental y la Serranía de la Macarena, con alturas que alcanzan los 4.000 metros sobre el nivel del mar; los Llanos Orientales, una planicie con algunas ondulaciones que no pasan de los 200 metros de altura, y la planicie de la Selva Amazónica. Cuenta con numerosos y grandes ríos que cruzan el departamento y desembocan en el río Orinoco.

Dos renglones muy importantes en la economía del departamento son la agricultura y la ganadería, que producen en grandes cantidades los ingredientes que dan identidad a su cocina tradicional; de la ganadería nace la producción de queso.

Los principales cultivos son arroz, plátano, yuca, maíz, café, cacao, arazá, palma africana y gran variedad de frutas. El consumo de pescado es muy importante, ya que de los ríos y de los cultivos artificiales se obtiene una gran cantidad y variedad de pescados como son la cachama, que es el pescado que más se consume en la región, bagre, amarillo, mojarra, nicuro, sierra, yamú, bocachico y muchos otros.

Por lo apartado de sus regiones se consumen animales silvestres como el chigüiro, danta, cerdo de monte, venado, cachirre o babilla, tortuga, conejo y otros; que han sido cazados de forma excesiva y hoy se encuentran en vías de extinción. En su capital, Villavicencio, y en sus principales poblaciones los platos típicos son repre-

sentativos de la gastronomía tradicional de los Llanos Orientales.

Históricamente el departamento ha sido receptor de inmigrantes de otras regiones del país. La cocina llanera es variada, aunque es poco conocida. Por sus grandes extensiones y el arduo trabajo en los hatos ganaderos, el sacrificio y la preparación de una res al terminar la faena se convirtió en el plato popular y más conocido: la mamona o carne a la llanera.

De aquí también nace la preparación de la carne a la perra, uno de los platos de la cocina llanera poco conocidos: carne condimentada envuelta en el mismo cuero de la res y cocinada bajo tierra con una hoguera de leña encima. Por la riqueza piscícola de la región existe una gran variedad de platos preparados de diferentes maneras como la mojarra frita, la cachama o el amarillo en salsa o asados al horno, el sancocho de pescado.

El pisillo llanero preparado con carne de res seca con sal, o de animal de monte o de pescado, que se desala y se pone a cocinar en un caldero con un buen guiso.

De la necesidad de criar animales de consumo y de tener productos de pancoger para la alimentación diaria nacen los magníficos sancochos de gallina campesina, de pollo, de pescado y de otras diferentes carnes.

El capón de ahuyama, las arepas, los tungos y el pan de arroz, los envueltos de mazorca, la hayaca y la sopa de picado son otros de los platos de la cocina llanera que más se conocen y se consumen.

RECETA

# PESCADO SUDADO A LA LLANERA

---

## Ingredientes

Para 8 personas

1 pescado de 6 libras lavado, limpio, sin escamas y cortado en 8 rodajas (cachama, bagre, mojarra o amarillo)

2 libras de yuca

8 plátanos topochos pelados y partidos en trozos medianos

2 tazas de cebolla larga picada pequeña

4 dientes de ajos machacados

2 hojas de cilantro cimarrón picado pequeño

Sal, pimienta y cominos al gusto

2 cucharadas de cilantro cimarrón picado pequeño para servir

## Preparación

Poner un caldero grande a fuego medio alto, con suficiente agua que los cubra, la cebolla, los ajos, el cilantro cimarrón, la yuca, los plátanos, sal, pimienta y cominos al gusto; dejar cocinar por 20 a 25 minutos hasta que cocinen y estén tiernos.

Colocar encima de esta cocción las rodajas de pescado, poner el fuego en medio bajo, tapar la olla y dejar cocinar por 20 minutos; retirar y servir caliente con la salsa.

Regar cilantro cimarrón picado por encima de cada plato. Acompañar con arroz blanco y una buena ensalada.

**Nota:** Este pescado también se prepara asado o frito y se puede servir con los mismos acompañamientos preparados de forma individual.

## RECETA

# HALLACAS LLANERAS

## Ingredientes

Para 8 personas

### Carnes

1 libra de carne de cerdo partida en trozos medianos

1 libra de pechuga o pernil de pollo deshuesado cortado en trozos

1 ½ libras de carne de res cortada en trozos medianos

### Guiso

1 ½ tazas de cebolla cabezona blanca picada pequeña

1 ½ tazas cebolla larga o junca picada pequeña

4 dientes de ajo machacados

3 cucharadas de cilantrón o cilantro cimarrón picado pequeño

1 cucharadita de orégano molido

1 cucharadita de laurel en polvo

1 cucharadita de tomillo en polvo

Sal, pimienta y comino al gusto

6 cucharadas de manteca de cerdo (o aceite)

1 cucharada de achiote en pepa

150 gramos de alverja verde desgranada

### Masa

2 tazas de harina de maíz precocida blanca

2 ½ tazas del caldo de la cocción de las carnes (que esté tibio)

2 cucharadas de manteca de cerdo achiotada

Sal al gusto

### Armada hallacas

2 hojas de plátano

8 hojas de bijao

2 huevos cocinados cortados en

4 rodajas (opcional)

Cabuya o piola

*Continúa en la siguiente página*

*Hallacas llaneras*

## Preparación

**Para las carnes:** En un recipiente mediano poner las carnes de cerdo, de pollo y de res con la mitad de la cebolla blanca, de la cebolla larga, del ajo, del cilantrón, del orégano, del laurel y del tomillo, sal, pimienta y comino al gusto; masajear las carnes con el adobo hasta que queden bien impregnadas; sellar bien el recipiente con papel vinilo y guardar en el refrigerador por 2 horas o desde la noche anterior. Al otro día, poner una olla mediana a fuego medio con suficiente agua; cuando hierva agregar las carnes con el adobo; tapar y dejar por 25 minutos o hasta que las carnes estén cocinadas. Sacar las carnes aparte, dejar enfriar y cortarlas en cubos pequeños; reservar el caldo de cocción.

**Para el guiso:** Poner un caldero mediano a fuego medio con las 6 cucharadas de la manteca de cerdo y el achiote; revolver y dejar 5 minutos hasta que coja un color rojo oscuro sin que se amasar hasta que quede una masa espesa, suave, manejable y sin grumos; si es necesario, agregar más caldo. Dividir la masa en 8 porciones.

**Para armar las hallacas:** Prender un fogón de la estufa a fuego medio y pasar por encima las hojas de plátano y de bijao hasta que se soasen cambiando de color y de textura quedando suaves y manejables. Con un cuchillo afilado cortar las hojas de plátano a ras de la vena en rectángulos de 40 centímetros de largo; con un trapo húmedo limpiar bien las hojas en el sentido de las venas (para que no se rompan). En una mesa de trabajo colocar una hoja de bijao y encima atravesada un rectángulo de la hoja de plátano. Con un papel de cocina untar suavemente con aceite la parte donde se va a poner la masa. Poner una porción de masa en el centro de las hojas, extenderla y aplanarla con los dedos hasta que quede un círculo de 4 o 5 milímetros de grueso, dejando espacio suficiente para poder doblar las hojas sin que se salga el relleno. Dividir el guiso con las carnes en 8 porciones y colocar encima de cada masa; colocar 1 rodaja de huevo (opcional). Doblar y enrollar las hojas con el relleno a lo largo hasta que quede cerrada la hallaca; doblar los extremos de las hojas hacia adentro para que tome una forma rectangular y sellar bien para que no se salga la masa.

Amarrar bien las hallacas con cabuya o piola para que no se desbaraten. Armar una cama en el fondo de una olla mediana con las venas de las hojas de plátano y ponerles agua que las cubra unos 5 centímetros; colocar con cuidado las hallacas en el fondo de la olla y alrededor dejando un hueco en la mitad para que suba el vapor, y luego tapar bien con hojas.

Poner la olla a fuego medio alto; cuando empiece a hervir el agua bajar el fuego a medio, tapar bien la olla y cocinar las hallacas con el vapor del agua durante 1 hora y media (estar revisando el agua y si le falta agregar agua hirviendo) o hasta que estén cocinadas.

Apagar el fuego, retirar y servir las hallacas calientes, cortar y quitar la cabuya y con cuidado cortar la parte superior de las hojas para que la hayaca quede a la vista y se pueda comer fácilmente.

Se acostumbra comer al desayuno o a cualquier momento del día.

RECETA

# SANCOCHO O HERVIDO DE GALLINA

(o de carne de res)

## Ingredientes

Para 8 porciones

16 tazas de agua  
1 gallina campesina despresada en 8 porciones (u 8 pierna pernil); se puede hacer también con huesos y carne de res  
8 plátanos topochoos verdes pelados y partidos en trozos con la mano (se pueden reemplazar por 4 plátanos hartones verdes)  
8 papas sabaneras medianas peladas  
2 mazorcas de maíz grandes cortadas en 4 rodajas cada una  
1 ½ libras de yuca pelada y partida en trozos  
1 ½ libras de ahuyama pelada y cortada en 8 porciones  
2 tazas de cebolla larga picada pequeña  
4 dientes de ajo machacados  
4 hojas de cilantro cimarrón lavadas y picadas  
Sal, pimienta y comino al gusto  
2 hojas de cilantro cimarrón picadas pequeñas para servir

## Preparación

Poner una olla grande a fuego medio alto con el agua, la gallina (o la carne de res), la cebolla picada, el ajo machacado, el cilantro cimarrón, sal, pimienta y comino al gusto.

Cuando hierva el agua, bajar el fuego a medio, tapar y dejar cocinar 50 minutos o hasta que la gallina, empiece a ablandar.

Agregar los plátanos, las papas, las mazorcas, tapar y dejar cocinar 20 minutos.

Poner la yuca, la ahuyama, dejar cocinar 20 minutos hasta que la yuca esté cocinada y blanda, probar y ajustar los condimentos.

Servir caliente acompañado con arroz blanco, una ensalada y un buen ají.

## RECETA

# PISILLO DE PESCADO

## Ingredientes

Para 8 personas

3 libras de carne de pescado  
(o de res, cerdo o chigüiro secos  
y salados)  
2 tazas de cebolla larga picada  
pequeña  
½ taza de pimentón rojo picado  
en dados pequeños  
1 taza de tomate chonto maduro  
cortado en dados (opcional)  
4 dientes de ajo machacados  
1 cucharadita de orégano en  
polvo  
Sal, pimienta y comino al gusto  
4 cucharadas de manteca de  
cerdo (o de aceite vegetal)  
1 cucharada de semillas de  
achiote

## Preparación

En un recipiente colocar la carne salada con agua que la cubra y dejar durante toda la noche.

Al otro día desechar el agua y lavar bien la carne para quitar el exceso de sal.

Poner una sartén pequeña a fuego medio con la manteca (o el aceite); cuando caliente poner las semillas de achiote y dejar 5 minutos hasta que coja un color rojo oscuro sin que se caliente mucho el aceite; retirar del fuego y dejar enfriar; colar, desechar las semillas y reservar. Poner una olla mediana a fuego medio alto con la carne y agua que la cubra; dejar cocinar 25 minutos o hasta que esté blanda.

Desechar el agua, quitar las espinas y los huesos (si se utiliza pescado) y dejar enfriar.

Desmechar o cortar la carne en dados pequeños; reservar. Poner un caldero o una sartén grande a fuego medio alto con la manteca achiotada (o el aceite); cuando caliente poner la cebolla, el pimentón, el tomate, el ajo, el orégano, sal, pimienta y comino al gusto; bajar el fuego a medio, tapar y cocinar hasta que estén bien cocinadas y suaves.

Agregar la carne en dados, mezclar bien, probar y rectificar la sal, pimienta y comino; dejar cocinar por 15 minutos o hasta que se integren y cocine bien la carne.

Servir caliente con arroz blanco, plátano topocho o yuca cocinados y una buena ensalada.



Esta receta se puede hacer con carne de res, de cerdo o de chigüiro salados y secos al sol, o se puede también utilizar la carne fresca.



---

## VICHADA

Por: Enrique Sánchez

El departamento del Vichada comprende un extenso territorio de llanuras de pastos naturales, bosques de galería que crecen a orillas de la red de caños que cruzan el territorio, en los que sobresalen las palmas de uso alimenticio de moriche (*Mauritia flexuosa*) y seje (*Jessenia batava*), y al sur del departamento un bosque de transición entre las selvas del Amazonas y las llanuras del Orinoco conocido como Selva Matavén. Los ríos Meta, Vichada, Guaviare y Tuparro que desembocan en el río Orinoco demarcan y cruzan el territorio. Las extensas sabanas favorecen la ganadería de vacunos y contienen, junto a los bosques, una rica fauna de chigüiros, venados, tababras, armadillos, lapas, entre muchas otras especies que sirven para la alimentación. En las aldeas indígenas es común ver a su alrededor mangales cuyos frutos en época de cosecha se consumen de manera directa, lo mismo que las hormigas bachaco que salen al comienzo de las lluvias.

La población del departamento se estima en 115.778 habitantes (Dane: proyecciones de población 2022), en su mayoría pertenecientes a los pueblos indígenas sikuaní, pi-

poko y piaroa, que consumen como principal alimento yuca brava preparada como mañoco (harina) y casabe (torta), caldo de pescado y carne de monte, y a migrantes provenientes del interior del país originarios de Boyacá, Cundinamarca y Tolima, que consumen sancocho, sopa con pastas, carne asada o sudada, arroz, yuca, guarapo, limonada con panela y también mañoco, hábito alimentario que han adoptado de los indígenas.

Los indígenas del Vichada utilizan como principal alimento y buena nutrición infantil el *amuiwali* (alimento de los niños), que se les comienza a dar a los bebés desde los cuatro meses. Esta preparación es utilizada también para las personas en las que advierten síntomas de desnutrición y para los ancianos.

El *amuiwali* es un amasijo asado envuelto en hojas, hecho con masa de algunos tubérculos dulces, plátano y yuca brava. La receta que se muestra a continuación es la más común y se hace con batata (*Ipomoea batata*), una planta de la familia Convolvulaceae conocida también como papa dulce, camote o boniato (en lengua sikuaní, *dautju bu*) de la cual se cultivan tres variedades distinguidas por su color: amarilla, morada y blanca.

RECETA  
**AMUIWALI**

---

### Ingredientes

Para 8 envueltos

2 ½ libras de masa fresca de  
yuca brava  
1 libra batatas con su cáscara  
(concha)  
2 plátanos bien maduros  
o jugo de caña  
Agua  
Hojas de lengua de vaca,  
o de otras plantas con hojas  
utilizadas para envolver  
Cuerdas para amarrar

### Preparación

Después de rallar la yuca brava para el casabe, separar la masa fresca, del mismo día, y reservar.

Lavar bien las batatas sin quitarles la cáscara (la concha) y rallarlas finamente para formar una masa de buena consistencia.

Depositar la masa de las batatas en un recipiente amplio, con agua, y colar en un cernidor fino para obtener el zumo. (Esto puede obtenerse en una licuadora eléctrica si se dispone de ella).

Echar el zumo de la batata a la masa de yuca, dejar remojar y luego amasar. La masa debe tener la consistencia de la utilizada para hacer arepas.

La masa obtenida envolverla en hojas, bien cubierta, amarrarla bien, y asarla en el budare (fogón).

Una vez asada la masa, sacarla y amasarla de nuevo con la masa de plátano maduro o con zumo de caña de azúcar.

Armar las masas (de 1 taza o 1 ½ taza), envolver en hojas, amarrar y poner a asar en el budare.

Luego de asados los envueltos la masa puede consumirse de manera directa o se disuelve en agua hervida para alimentar a los bebés.



Para la preparación del *amuiwali* (castellanizado como *amíwali*) se dedica un tiempo especial donde se hacen numerosos envueltos que almacenados cerca del fogón se pueden conservar durante varios días. La siguiente receta tiene como base la registrada por Rosalba Jiménez Amaya y la observación personal.

## RECETA

# PISILLO DE CHIGÜIRO

## Ingredientes

Para 8 personas

4 libras de carne de chigüiro  
seca salada  
2 cebollas cabezonas  
2 tallos de cebolla larga  
1 o 2 dientes de ajo  
1 pimentón  
3-4 ajíes dulces (picantes  
si se quiere)  
½ cucharadita azucarera  
de comino molido  
2 tazas, ojalá de aceite  
achiotado  
Color de achiote  
(si no lo tiene el aceite)  
3 litros de agua  
Sal al gusto

## Preparación

Colocar la carne del chigüiro en un recipiente con agua por una o dos horas.

Poner a fuego alto una olla con agua y sal suficiente y cuando esté hirviendo, agregar la carne cortada en trozos y cocinar hasta que esté blanda, aproximadamente 35 o 40 minutos.

Sacar la carne y molerla o desmecharla.

Picar finamente las cebollas, el pimentón, el ajo, y los ajíes luego de quitarles las semillas y venas.

En una sartén hacer un sofrito calentando el aceite y agregar las cebollas, el ajo, el pimentón, los ajíes picados, el comino molido y el color de achiote, si fuera necesario.

Agregar la carne y cocinar hasta que todo quede bien incorporado, durante unos 5 minutos.

Servir caliente con arroz, yuca cocida o tajadas de plátano.



El chigüiro (*Hydrochoerus hydrochaeris*) es un mamífero, el de mayor tamaño de los roedores, abundante en las sabanas y morichales de la región. Su caza proporciona a los habitantes una fuente segura para el consumo de proteínas. Por esta razón debe regularse su caza y evitar en los veranos la matanza de las manadas en los hatos ganaderos, considerando que compiten por agua con el ganado. La carne se sala, ahúma y se guarda cerca del fogón. La receta muestra una de las maneras más populares de cocina y consumo de la carne.

RECETA

# CALDO DE PLÁTANO VERDE CON HUEVO

---

## Ingredientes

Para 8 envueltos

4 plátanos hartones verdes  
1 taza de aceite  
½ libra de costilla o de hueso.  
de res  
3 huevos de gallina (en verano  
es común utilizar huevos  
de tortuga obtenidos en los  
playones de los ríos)  
3 tallos de cebolla larga  
2 dientes de ajo  
3 litros de agua  
½ cucharadita de achiote  
Sal al gusto

## Preparación

Pelar y cortar los plátanos en rodajas finas. Freír las rodajas hasta que doren. Sacarlas.  
En la olla de la sopa sofreír la cebolla picada, el ajo machacado, el achiote y sal al gusto.  
Agregar el agua, la carne (para darle sustancia), y dejar hervir por 20 minutos.  
Agregar las rodajas del plátano y cocinar a fuego bajo durante 10 o 15 minutos.  
Batir tres huevos y verter con precaución en el caldo.  
En el caso de los huevos de tortuga, estos se dejan cocinar enteros dentro del caldo.  
Dejar unos minutos en el fuego, bajar y servir acompañado de torta de casabe.



El plátano o topocho es un cultivo indispensable en la vida de las sabanas. Indígenas y campesinos migrantes cultivan variedades de esta planta herbácea del género *Musa*, y utilizan sus frutos en numerosas preparaciones. La receta que se muestra a continuación, sobre la que hay numerosas variantes, es propia de la cultura culinaria llanera y se utiliza en especial para la atención de las personas enfermas o convalecientes.

## RECETA

# BEBIDA Y CHICHA DE MORICHE

## Ingredientes

Para 8 personas

2 libras de pulpa de moriche (se obtienen de aproximadamente 30 frutos grandes)

1 libra de panela

Canela y clavos de olor

Agua

## Preparación

Una vez recolectados los frutos de moriche dejar en remojo en agua fría hasta que ablanden.

En algunas localidades los cocinan, pero evitando la cocción excesiva.

Proceder con cuidado a quitar la cáscara (que tiene escamas imbricadas) y la semilla, dejando solo la pulpa.

Colocar la pulpa en agua fría, previamente hervida, reposar y luego pasarla por un colador para que suelte la harina y obtener así el líquido de color amarillo característico de esta bebida.

Preparar el melao derritiendo en agua y al fuego la panela. Se le puede agregar al melao clavos de olor y canela.

Agregar el melao a la bebida y mezclar.

Consumir fresco y frío.

Si se desea preparar como chicha, se deja fermentar por dos o tres días.



En los numerosos caños que cruzan la región vertiendo sus aguas a los ríos Vichada, Muco, Guarrojo, Tuparro y otros que fluyen hacia el Orinoco, crece en abundancia la palma de moriche (*Mauritia flexuosa*), que alcanza 35 metros de altura y 40 centímetros de diámetro. Produce frutos que son alimento de los animales silvestres y de las personas. Los frutos del moriche tienen un alto contenido de vitamina A y valores altos de proteínas. Con su pulpa se hacen galletas, tortas y bebidas.



# REGIÓN AMAZONÍA

Contexto general de la cultura alimentaria de la región,  
y recetario tradicional de sus departamentos

Amazonas

Caquetá

Guainía

Guaviare

Putumayo

Vaupés



---

# AMAZONAS

Por: Eduardo Martínez

**D**e los 109.665 km<sup>2</sup> que tiene el departamento del Amazonas, el 89 por ciento corresponde a bosques densos altos y bajos, bañados por los ríos Caquetá, Putumayo y Apaporis. En el territorio existen 26 pueblos indígenas, entre los cuales tienen mayor población los boras, cocamas, huitotos, matapís, mirañas, muinanes, okainas, tikunas, yaguas y yucunas. La población indígena es cercana a los 28.000 habitantes, que representan el 43 por ciento de la población total del departamento.

En los lugares menos poblados las comunidades más alejadas generalmente basan su alimentación en la oferta ambiental (principalmente pescado, yuca y frutos locales), mientras en los centros poblados se tienen hábitos más dependientes del mercado, de productos importados y con mayor procesamiento.

Los pueblos indígenas dependen de los ciclos agroecológicos que ocurren en su territorio para desarrollar sus actividades productivas. El aprovechamiento de los recursos del bosque, así como las condiciones para el cultivo de la chagra dependen en gran medida de saber observar la naturaleza y comprender cuándo es el momento para realizar cada actividad, aprendizajes que se han transmitido de generación en generación para saber sembrar, cosechar, recolectar, pescar y cazar en el momento adecuado.

Esta observación permite que haya alimento suficiente y diverso a lo largo del año, de allí se desprende un concepto muy importante en su alimentación: la abundancia, que es tener siempre comida para ofrecer a la familia y para compartir al que llega. Abundancia de comida, de conocimiento y de saber.

La preparación de los alimentos corresponde casi exclusivamente a las mujeres, que son las que también cuidan la chagra. Alrededor del fogón se transmite la lengua y la tradición; como ellas lo expresan, se comparte palabra dulce, palabra de consejo, palabra de vida. Los mayores indígenas dicen *la palabra del hombre queda al aire, la palabra de mujer queda sembrada*, porque se comparte al lado de la comida y de la chagra.

Los distintos pueblos indígenas han desarrollado varios espacios de uso en la selva amazónica para la obtención de alimentos: *La chagra*, un espacio de selva cercano a la maloka que se ha tumbado para abrir un claro donde sembrar la comida indígena, principalmente yuca, hoja de coca, tabaco, maní, piña, huito, caimo, cocona, batata, ají, dale dale y uva caimarona. *Los huertos y sembradíos cercanos a las viviendas*, donde se tienen frutales y algunos condimentos como guanábanas, anones, maraco, cocona, chontaduro, tomate, pimentón, ají, albahaca, ortiga, ajo, cimarrón, cilantro, achiote y cúrcuma. *El rastrojo y el bosque secundario*, que es el espacio que se ha regenerado después del uso para las chagras; de aquí se recogen frutos, cortezas, hongos, semillas, nueces, hojas y flores. Por último, *la selva y el bosque primario*, de donde se obtiene parte de la proteína animal a través de la caza y la recolección de insectos, donde también se recolectan frutos sobre todo de palmas.

Cabe señalar que la principal fuente de proteína la obtienen de ríos, quebradas y montes. De ello casi siempre se encargan los hombres a través de la caza y la pesca.

RECETA

# CASABE DE ALMIDÓN

---

## Ingredientes

Para 8 envueltos

Almidón de yuca brava

## Preparación

Recolectar el tubérculo de la yuca, ponerlo a remojar con cáscara durante cuatro días, pelarlo, rallarlo o machucarlo, y colarlo o exprimirlo en el sebucán, mata fríos o tipití.

Dejar reposar el zumo que se obtiene de un día para otro, hasta que se asiente el almidón.

El líquido que queda del jugo de yuca brava luego de fermentarla, se pone a hervir lentamente hasta que forme una pasta oscura como una mermelada, que es el casaramá o tucupí negro. Se usa como condimento o salsa para comer con yuca, caldos, pescados o carne de cacería.

Exprimir el almidón para secarlo y, después, pasarlo por un cernidor de ojos grandes.

Asar el casabe en un tiesto.



Aunque entre varios de los grupos indígenas los ingredientes no se calculan –los indígenas huitotos mencionan que hacerlo se interpreta como señal de escasez o de mezquindad, lo que contraría el valor de la abundancia y la diversidad, así como el gusto de compartir los alimentos–, estas recetas tienen las cantidades aproximadas para su correcta preparación, salvo para la receta del casabe.

## RECETA

**IYICO, IYUCO, IYTKO****Ingredientes**

Para 8 personas

3 a 4 libras de pescado de quebrada, sin vísceras  
6 cucharadas de casaramá o tucupí negro (\*2)  
600 gramos de semillas de macambo o maraco  
Ají biche al gusto  
200 gramos de hormiga arriera  
Sal si se quiere, al gusto

**Preparación**

En una olla poner cinco litros de agua, junto con el tucupí, las semillas de macambo, la hormiga arriera y el ají; hervir durante 20 minutos.

Enseguida, agregar el pescado y dejar hervir hasta que el pescado esté blando. Servir con casabe.

A este caldo se le pueden agregar, si hay disponibles, flores de chontaduro fermentadas, larvas de mojoyoy o carne ahumada. Por tener tucupí es un caldo que se conserva muy bien luego de su preparación.

El caldo de pescado, siempre enriquecido con tucupí negro y ají, y en ocasiones aromatizado con hormiga.



Los caldos son la base de la alimentación de la cocina indígena del departamento del Amazonas. Se preparan con diferentes productos, yuca, pescados, cacería, semillas, frutos, insectos, hojas. Se acompañan de casabe, fariña u otros derivados de la yuca como el tucupí o ají negro.

RECETA

# ASADO PATARASHCA, PATARASHCA O CHANTI

(Preparación envuelta en hojas, hecha a la brasa)

## Ingredientes

Para 8 envueltos

1 pescado pequeño (una libra/  
persona)  
3 pimentones rojos cortados en  
rodajas  
3 pimentones verdes cortados  
en rodajas  
4 tomates maduros cortados en  
rodajas  
3 cebollas cabezonas cortadas  
en rodajas  
4 dientes de ajo machacados  
Achiote al gusto  
Sal al gusto  
Hojas de plátano o bijao  
soasadas o ahumadas

## Preparación

Abrir los pescados y extraerles las vísceras.  
Sazonar con el ajo, el achiote, y sal al gusto.  
Acomodar las hojas de plátano o bijao, soasadas o ahumadas, y sobre estas poner los pescados.  
Poner sobre cada pescado el pimentón rojo y verde y el tomate, bien sea en rodajas o picados, así como la cebolla picada y el ajo machacado.  
Envolver los pescados en las hojas, formar paquetes y amarrarlos firmemente con bejucos.  
Asar los paquetes sobre las brasas o en el rescoldo del fogón.  
Nota: En las preparaciones más tradicionales se reemplazan los pimentones, cebollas, ajo y tomates por cimarrón y cúrcuma o azafrán.



La proteína animal entre los pueblos indígenas también se consume asada. Las carnes y pescados se insertan en varas que se hacen sobre las brasas. La patarashca es una técnica para envolver las proteínas entre hojas de platanillo o bijao para hacer sobre las brasas en una cocción más lenta.

---

RECETA

# CAGUANA DE PIÑA

(Colada de almidón y frutas)

## Ingredientes

Para 8 personas

1 piña  
1 ½ tazas de almidón de yuca  
3 litros de agua

## Preparación

Machacar, raspar, licuar o rallar la piña, mezclarla con agua y ponerla a hervir.

Aparte, diluir el almidón en un poco de agua.

Cuando se alcanza el punto de ebullición, retirar la mezcla de piña y agua del fuego y adicionarla al almidón hidratado.

Mezclar hasta que la bebida quede uniforme. Si queda muy espesa, se le puede agregar más agua hasta obtener la consistencia deseada.



La caguana es la bebida principal de los pueblos indígenas del alto y medio Amazonas, se prepara básicamente de almidón de yuca, agua y la fruta disponible en cada temporada: piña, canangucho, milpesos, umarí, azai, cocona o caña de azúcar.



---

## CAQUETÁ Y VAUPÉS

Por: Carlos Humberto Illera

Nadie mejor para introducir esta región (en la que he integrado los dos departamentos vecinos Caquetá y Vaupés, por su afinidad cultural y gastronómica) que el reconocido lingüista Jon Landaburu, quien al ser consultado por la Dra. Esther Sánchez Botero acerca de su percepción de las cocinas de esta porción de nuestra Amazonia, la ha caracterizado como una región transversalizada por el pescado hervido con diferentes hierbas y sobre todo sazonada con ají fresco, tostado o ahumado. Landaburu dice que se puede sacar el pescado de la olla y comerlo sobre hojas acompañándolo de casabe previamente untado de distintos condimentos variados como la pina (hoja de yuca macerada en cuyo jugo se echan hormigas y restos de otras comidas), el *kokoeta* o *tucupí* (jugo de la masa de yuca brava macerada y cocinada), la *uma* (masa o paté sólida y gelatinosa de carnes obtenida a partir del tucupí reducido). Hay muchas variedades de pescado comestibles (sábalo, omima, tambaquí –cachama–, caloche, bocachico, cucha, gamitana, sabaleta, varias clases de sardinas, etc.), de gustos que pueden ser diferentes, lo que le da atractivo a la dieta. El casabe se hace con el tubérculo de la yuca brava. Esta es venenosa, pues contiene ácido prúsico que hay que extraer del tubérculo antes de preparar la

torta. Se pela la yuca, se ralla y se amasa, para luego ser asada en el budare, un plato grande de cerámica o de metal que recibe calor por debajo para secar la harina de yuca o asar en su superficie las grandes tortas de casabe, de las cuales el lingüista destaca al menos tres clases, dependiendo de la comunidad, pues cada una tiene sus recetas y sus gustos particulares: por ejemplo –dice Landaburu–, a los huitotos les gusta dejar podrir el tubérculo en agua dándole a este un sabor fuerte apreciado por ellos, rechazado por otros. De la dieta notable y sabrosa se puede mencionar: el pescado ahumado (“moqueado”); el mojoy, gusano (o chiza) de cucarrón o de mariposa asado. Obviamente se saca provecho de todos los recursos del monte: carne de animales asados o cocinados (borugas, ñeques, chigüiros, armadillos, etc.), ranas y sapos, huevos de tortugas, hongos, etc. Con las frutas se hacen chichas, no fermentadas. Según la época de cosecha se elaboran chicha de canangucho, de chontaduro, de piña, chucula de plátano, etc. En las fiestas se prepara la caguana, que es un engrudo a base de almidón de yuca disuelto en agua caliente al cual se puede añadir chicha de fruta.

Esta información es la más apropiada para introducir estos dos departamentos, cuyas poblaciones son prioritariamente indígenas.

RECETA

# ARROZ AL MOJOJOY

---

## Ingredientes

Para 8 envueltos

2 libras de arroz  
½ libra de gusanos mojoyoy  
Ajo, cebolla y hierbas al gusto

## Preparación

Lavar y limpiar los gusanos, retirar las tripas, ponerlos a freír en su propio aceite; cuando estén fritos y hayan soltado bastante aceite, agregar agua, el arroz lavado y los demás aliños.

Cuando el arroz abra y esté tierno, servir caliente acompañado de plátano, yuca o batata cocinada.



EL mojoyoy se conoce entre las comunidades de la Amazonia en general, como la larva del escarabajo *Rhynchophorus palmarum*, considerada a la vez plaga, superalimento y medicina. Se la identifica con muchos nombres comunes: suri, chontacuro, mukint, mukindi, gualpa, mojoyoy, mojomoi, mojotoi, casanga, mujín, gusano de cogollo, ou, y muchos más. Los indígenas consumen las larvas en fresco, vivas o muertas, asadas o fritas. En las zonas urbanas de la Amazonia las sirven fritas en su propia grasa, o asada al fuego directo, ensartando las larvas en un pincho como si se tratara de una brocheta o kebab turco. Otros cocineros han incorporado la larva en algunas preparaciones típicas de la cocina regional de la Amazonia peruana.

## RECETA

**JUZIROI, CALDO DE HOJAS DE YUCA****Ingredientes**

Para 8 personas

50 *Juzibe* u hojas de yuca  
 2 tazas de frijol poroto verde y tierno  
 2 cucharadas de almidón de yuca  
 2 pescados de quebrada o río medianos  
 2 Panguana (Ave) o ratón silvestre  
 Jifj (ají biche) al gusto  
 Sal al gusto

**Preparación**

Envolver las hojas de yuca recolectadas en la chagra en hojas de plátano y dejarlas en un lugar fresco entre 5 y 7 días para que maduren y se fermenten.

Remojar el producto obtenido en una olla con agua, amasando las hojas para que suelten sus propiedades.

Exprimir las hojas en un colador para obtener jugo.

Poner a hervir este líquido en el fogón de leña, y agregar el ají, la sal y las carnes de monte.

Una vez ablanden las carnes, agregar el pescado y dejar hervir hasta que este se cocine. Para espesar se puede agregar el almidón de yuca al gusto.

Servir y acompañar con ají negro (casaramán) y una torta de casabe, o con cualquiera de sus derivados.

## RECETA

**ALBÓNDIGAS DE YUCA****Ingredientes**

Yuca  
 Pescado de río asado y desmenuzado  
 Jifj (ají biche)  
 Sal al gusto

**Preparación**

Pelar la yuca y cocinarla hasta que ablande. Sacar la yuca de la olla, escurrirla y mezclarla con el pescado asado y desmenuzado. Agregar el ají y la sal, mezclar bien y formar las albóndigas.

RECETA

# COCIDO DE PIRAROCÚ CON YUCA, BATATA Y OTROS VEGETALES

---

## Ingredientes

Para 4 personas

1 kilo de pescado pirarocú  
2 libras de yuca  
2 libras de papa  
2 libras de batata  
4 plátanos verdes grandes  
1 libra de maíz blanco  
½ pocillo de jugo de limón  
Lechuga, cebolla, apio, ají  
amarillo, pimentón, jengibre  
al gusto  
Pimienta, sal, cilantro, ajo en  
cantidad apropiada al gusto

## Preparación

Licuar el jugo de limón y los aliños como ají, apio, pimentón, etc. Cortar el pescado en cuadritos pequeños y mezclarlo con el licuado de aliños. Cocinar por separado la batata, la yuca, los plátanos con sal, cebolla y chicoria. Tostar el maíz blanco para servirlo acompañado con lechuga y los otros vegetales. Decorar con rodajas de tomate rojo y pimentón.



El pirarocú, *paiche*, o arapaima (*Arapaima gigas*) es considerado en el mundo, como el segundo pez de agua dulce más grande del mundo. Este tupi-guaraní, que significa pez, puede alcanzar hasta los 3 metros de largo y llegar a pesar hasta 250 kilos.

## RECETA

**PATARASHCA****Ingredientes**

Para 8 personas

8 pescados de 500 gramos cada uno (doncella, mojarra, pintadillo, valentón, gamitana, dorado, tucunaré, bocachico, palometa, entre muchas otras opciones), sin vísceras  
4 dientes de ajo machacados  
4 tallos de cebolla larga finamente picados  
1 cucharadita de pimienta negra recién molida  
1 cucharadita de comino en grano molido  
1 taza de tomate maduro cortado en cubitos  
3 ajíes verdes cortados en cubitos  
8 hojas de plátano o bijao  
Sal al gusto  
Pita para amarrar

**Preparación**

Limpiar muy bien los pescados y hacerles tres cortes transversales sobre la piel. Poner un poco de sal tanto en el interior como en el exterior de los pescados y dejar reposar durante diez minutos.

En un recipiente mezclar los aliños (ajos, cebolla, pimienta, comino, tomate, ajíes y sal al gusto).

Colocar parte de la mezcla de aliños en el interior de cada uno de los pescados. Ponerlos sobre una hoja de plátano y cubrirlos con más hojas como formando un tamal y amarrar cada paquete con la pita.

Acomodar en una parrilla caliente sobre el fogón o meterlos en el rescoldo, durante treinta minutos, aproximadamente. Servir con plátanos verdes o maduros asados, o yuca cocinada.

RECETA

# CAGUANA DE PIÑA

---

(Bebida)

## Ingredientes

Para 8 personas

1 piña pelada y partida en trozos  
2 litros de agua  
2 tazas de almidón de yuca, seco  
Azúcar o miel de caña al gusto

## Preparación

Pelar la piña, partirla en trozos, licuar con 1½ litros de agua. En el ½ litro de agua restante disolver el almidón de yuca y reservarlo.

Cocinar el licuado de piña y cuando hierva, mezclarlo en caliente con el almidón de yuca disuelto. Dejar reposar y consumirlo frío o caliente.

---

RECETA

# TUCUPÍ

---

## Ingredientes

Zumo de yuca brava  
Ají picante (negro, amarillo, rocoto, panca, malagueta)

## Preparación

El tucupí se prepara a partir del jugo recogido durante el proceso de la yuca para obtener el almidón, luego de que su masa se exprime en el matafríos o sebucán.

Este líquido de yuca de color amarillo en el que se concentran las toxinas se cocina por un período de dos a tres horas para eliminar el veneno. Como resultado de esta cocción se obtiene un líquido espeso de color oscuro que se mezcla con ají picante. A esta salsa se le llama tucupí.

---

RECETA

# QUIÑAPIRA

---

## Ingredientes

Para 8 personas

Hojas de yuca  
Hojas de plátano de monte  
Platanillo o paragua indígena  
Pescado fresco  
Carnes de monte  
Sal, cilantro, cebolla y otras  
aromáticas de cocina  
Agua suficiente

## Preparación

Recolectar en un canasto apropiado suficientes hojas de yuca. Encima, colocar hojas de plátano de monte. Una vez lleno el recipiente taparlo bien y dejarlo curando durante tres o cinco días. Cuando las hojas estén un poco negras, retirar, lavar y poner a remojar en un recipiente con la cantidad de agua que se desee.

Cuando el agua tome un color negro, retirar las hojas con la mano, con mucho cuidado, y colocarlas en otra vasija. El líquido que queda, ponerlo a cocinar y a las hojas agregarles más agua. Al día siguiente, repetir el proceso de cocción, retirar el bagazo o residuos de las hojas y en el caldo resultante cocinar las carnes de monte y pescados.

Este caldo se aliña con sal, cebolla, y otras hierbas.

Se puede tomar en la mañana o en cualquier momento del día. Se considera de gran poder alimenticio, energizante y reconstituyente.



---

# GUAINÍA

Por: Enrique Sánchez

El Guainía es un extenso territorio de la Amazonia colombiana con colinas y tepuyes propios del llamado Escudo Guayanés. Su población, estimada en 52.061 personas (DANE: proyecciones de población 2022), es principalmente indígena, perteneciente mayoritariamente a los pueblos kurripaco y puinabe. Habitan también comunidades de otros pueblos: piapoco, sicuani, y comunidades del complejo cultural del Vaupés, y población migrante del interior del país que vive, en su mayoría, en la capital, Inírida. Los habitantes del Guainía consumen yuca brava en harina (mañoco o fariña) o torta (casabe), sopas de pescado de especies como la guabina, el

bocón, la palometa y el yamú. El consumo de carne de monte juega un papel importante en la dieta. Los indígenas cazan especialmente mamíferos como dantas, borugos, venados, zainos, armadillos, entre otras especies. Consumen además jugos y preparaciones con frutas como piña, túpiro o cocona, caimarón o uva de monte, manaca o naidí, y marañón, entre muchas otras especies vegetales. Los indígenas cultivan en sus chagras yuca, plátano, piñas, calabazas y no puede faltar el ají, que juega un papel clave en la alimentación de los habitantes del departamento, que lo han convertido en un producto emblemático de su cocina con la preparación del ajicero, una sopa de pescado con ajés y el pescado ahumado.

RECETA  
**AJICERO**

---

### Ingredientes

Para 4 personas

2 libras de pescado de escama (bocón, palometa, cachama o sapuara),  
3 - 6 ajíes grandes (se recomienda combinar ají picante y ají dulce)  
3 dientes de ajo machacados  
2 ramas de cebolla larga finamente picada  
150 gramos de mañoco (se puede reemplazar por otra harina como espesante)  
½ libra de cilantro picado  
3 litros de agua  
Sal al gusto

### Preparación

Limpiar bien el pescado, cortar en medallones reservando la cabeza y la cola.  
Poner a hervir en una olla con agua suficiente los ajos, las cebollas, las cabezas y colas, y sal al gusto.  
Cuando hierva el agua, agregar los medallones de pescado y dejar cocinar hasta que estén blandos.  
Luego, agregar los ajíes (no se olvide de quitarle las semillas y las venas) y el mañoco y continuar la cocción, a fuego medio, por 15 minutos más.  
Al terminar la cocción, apagar el fogón y esparcir el cilantro encima de la sopa.  
Se sirve caliente (en la región se suele acompañar con mañoco o casabe y “pataconas” de plátano).



El ají (*Capsicum sp.*, de la familia de las solanáceas), del que se cultivan cinco o seis especies, produce bayas comestibles, tiene un ingrediente activo que le da el picante, la capsaicina, y microelementos que contribuyen a la buena alimentación. Al ají se le atribuyen numerosas bondades alimenticias y medicinales. La siguiente receta tiene como base la registrada por Sánchez & Sánchez (Paseo de olla) y la observación personal.

## RECETA

# PESCADO MOQUIAO

## Ingredientes

Pescados con escamas y sin sal  
Una camarata o parrilla  
Leña  
Hojas de envolver y bejucos

## Preparación

Preparar los pescados (destripar) y lavarlos dejándolos con escamas y sin sal.

Hacer una fogata con leños de madera seleccionada de manera especial para el ahumado.

Colocar una camarata o parrilla de palos resistentes (hoy en día se consiguen de hierro) sobre las brasas de la fogata a una altura entre 80 centímetros y un metro.

Acomodar los pescados sobre la camarata cubiertos con hojas y atados con bejucos.

Dejar ahumar por aproximadamente tres horas, dependiendo de la cantidad de pescado.

Durante este tiempo se debe avivar frecuentemente el fuego. Para producir más humo, colocar sobre las brasas diferentes tipos de hojas frescas.

Los pescados se guardan en sus hojas en cestos que se colocan cerca de la cocina para su consumo directo, o para echarlos a los caldos, o para pilarlos con ají y hacer un pisillo de pescado. El pescado moquiao es también el fiambre del viajero y del cazador.



El moquiao es una técnica tradicional de asado y ahumado para la conservación de alimentos, especialmente de pescado y de carne de monte. En este proceso se emplean diferentes tipos de leña, y de hojas para cubrir las carnes y las brasas. El pescado moquiao se consume de manera directa o se utiliza en sopas y otras preparaciones.

RECETA

# CAGUANA DE PIÑA

---

## Ingredientes

Para 4 personas

2 piñas maduras  
3 tazas de almidón de yuca  
brava  
Melao de panela al gusto  
(opcional)  
3 litros de agua

## Preparación

Pelar la piña, rallarla y exprimirla para obtener el zumo (se puede obtener el zumo también con una licuadora). Cocinar este zumo a fuego lento hasta que hierva, revolviéndolo con un batidor o mecedor.

Desleír el almidón de yuca brava en el agua limpia y añadir al jugo caliente.

Dejar al fuego, meciéndolo, hasta que se cocine el almidón.

Bajar del fuego y dejar enfriar.

Se consume tibia o fría. Su consistencia es espesa, como la de una colada, dependiendo de la cantidad de harina, Si se quiere endulzar más, se puede agregar a la receta un melao de panela.



Las piñas (*Ananas comosus*) del norte de la Amazonia que se cultivan en las chagras son de un sabor extraordinario. Su consumo es rico en vitaminas y fibra. La caguana de piña es una de las bebidas preferidas por los niños.



---

# GUAVIARE

Por: Luisa Fernanda Acosta

La delimitación territorial del Departamento del Guaviare inició desde comienzos del siglo XIX, cuando parte del territorio de Caquetá se consolidó en el Gran Vaupés. Este amplio territorio tuvo como capital al municipio de Calamar desde 1910 hasta 1936, cuando se designó como nueva capital a la ciudad de Mitú. Originalmente el espacio fundacional del territorio que hoy corresponde a San José del Guaviare se fue levantando hacia la primera década del siglo XX en torno a la explotación y comercialización del caucho, así como de otras especies vegetales y animales de la región. Posteriormente, a finales de la década de 1930, San José fue fundado oficialmente como caserío para consolidarse en 1976 como municipio y en 1991 recibir la designación como capital del Departamento del Guaviare.

Hemos identificado algunos hitos determinantes de la configuración de la vida social y cultural en el territorio. En primer lugar, desde la época prehispánica, y antes de los procesos de colonización, el territorio había estado poblado por comunidades indígenas de diferentes familias lingüísticas. Aún hoy

circulan por el territorio miembros de comunidades nukak y puinave; guayaberos y sicuanis; cubeos, piratapuyos, desanos y tucanos; nukaks, carijonas, kurripakos.

Igualmente, el Guaviare ha sido receptor de diferentes comunidades étnicas que han migrado en busca de trabajo, desplazados por violencias múltiples. Sin embargo, en la actualidad el porcentaje de población étnica es minoritaria en relación con la población mestiza, blanca e incluso afrodescendiente. Razón por la cual los rasgos centrales de estas culturas alimentarias se fueron desdibujando con el gran movimiento poblacional ocurrido en los últimos cien años para dar paso a los productos de las despensas que llegaron con los colonos.

En las décadas siguientes al auge de la producción del caucho surgió la bonanza agrícola de cultivos ilícitos como la hoja de coca, y posteriormente se ha visto un crecimiento acelerado de una economía en torno al levante de ganado vacuno generando una reciente cultura campesina alrededor de este trabajo que ha venido marcando los hábitos y vida cotidiana de la región.

---

Se encuentra en todo el departamento una enorme variedad de productos y preparaciones que muestran la movilidad no solo de grupos humanos, sino también de semillas, plantas y saberes asociados a la cultura alimentaria como técnicas, preparaciones, hábitos de consumo, utensilios y conocimientos de otros oficios relacionados con la alimentación, como la alfarería, cestería, pesca, caza y agricultura tradicional.

Así, tanto comunidades campesinas de diferentes regiones del país, como diferentes comunidades indígenas provenientes de otras zonas de la región de la Amazonía se han encontrado en el Guaviare y desde hace casi un siglo han compartido procesos de arraigo y adaptación en un territorio que los ha acogido con abundancia de recursos naturales. Apenas comenzando esta segunda década del siglo XXI se podría identificar una cultura alimentaria guaviarensis en la que la característica principal es la multiculturalidad y diversidad. En todo caso, a través de este proceso histórico hoy se pueden identificar algunos rasgos característicos resultantes de la convivencia en el mismo territorio de

diversas manifestaciones que provienen de culturas muy diferentes.

El primero, asociado a productos que crecen en el ecosistema de la región como la yuca, cacao, variedades de ají y de frutas tropicales, silvestres y de bosques no maderables de la región, para mencionar solo algunos. El segundo rasgo determinante es la manera en que las comunidades que se han movilizadas al territorio adaptaron sus culturas alimentarias de origen a la vida sobre las riberas de estas fuentes fluviales e hicieron de los frutos de estos cuerpos de agua parte central de su alimentación. Así, por ejemplo, tanto peces de escamas como de cuero graso hacen parte de hábitos alimentarios cotidianos y, por lo tanto, se han creado claves de sabor inscritas en la memoria de los locales que hoy hacen parte de la cultura diaria de las actuales generaciones. Finalmente, las preparaciones seleccionadas para este capítulo muestran esta variedad y riqueza cultural, así como algunos productos representativos del ecosistema del territorio que tienen un gran potencial para las comunidades locales.

---

RECETA

# QUIÑAPIRA O AJICERO DE ORIGEN TUCANO ORIENTAL

---

## Ingredientes

Para 8 personas

3 a 4 litros de agua  
2 libras de cabezas de pescado  
8 postas de pescado de río de  
aproximadamente 300 gramos  
cada una  
Puede ser pescado con escamas  
como yamú, cachama o burra;  
también puede ser pescado de  
cuero como bagre de apuy,  
gata o nicuro  
10 ajís chivato tierno pequeños  
200 gr de hormigas manivaras  
1 manojo de hojas de carurú,  
aproximadamente 30 gramos  
hojas silvestres del territorio  
Sal al gusto

## Preparación

Poner al fuego el agua con el pescado. El agua siempre deberá apenas cubrir la carne. Añadir más agua en la medida que se va secando el líquido; en todo caso, se debe tener en cuenta que el nivel de agua apenas debe cubrir la carne.

Al romper hervor, agregar el ají y sal al gusto. Tener en cuenta que va a hervir por muchas horas, por lo cual se recomienda no exceder desde el comienzo.

Añadir las hojas de carurú y las hormigas.

La cocción completa de este caldo puede durar una hora o dos. Sin embargo, tradicionalmente en las comunidades se mantiene al fuego encendido entre dos y tres días de acuerdo con la tradición y costumbre de cada familia, dado que es un plato que puede alimentar indefinidamente a los miembros de la comunidad. De tal manera que el espesor va aumentando con las horas de cocción, así como también el color va tornándose más oscuro. Normalmente se sirve en plato hondo con porción de pescado y se acompaña de casabe de almidón de yuca, que se moja de forma vigorosa en el caldo.

RECETA

# MINGAO DE PIÑA DEL RESGUARDO DE PANURÉ

---

## Ingredientes

Para 8 personas

2 piñas madura  
1 taza de almidón de yuca  
 $\frac{3}{4}$  de taza de panela rallada  
2 litros de agua

## Preparación

Pelar, cortar en trozos pequeños la piña y licuar.  
Poner el jugo de la piña en cocción a fuego medio.  
Diluir en agua el almidón de yuca y añadir al jugo una vez comienza a hervir.  
Revolver constantemente hasta lograr espesor deseado y luego añadir panela. En caso de que esté demasiado espeso se puede añadir agua caliente.  
Servir caliente. Debe quedar como una colada en buen punto para toda la familia, dado que es una bebida que se sirve para comenzar el día y para alegrar el ánimo a los visitantes.

RECETA

# SANCOCHO DE GALLINA DEL PATIO DE DOÑA OLGA

---

## Ingredientes

Para 8 personas

2 gallinas de patio medianas  
3 libras de yuca  
1 libra de arracacha  
1 libra de papa pastusa  
1 libra de papa criolla  
2 plátanos verdes  
4 mazorcas tiernas  
2 guatilas grandes  
2 libras de ahuyama  
3 gajos de cebolla larga  
5 ramas grandes de cilantro  
con tallos y raíces  
4 tomates chontos bien  
maduros, pequeños  
2 dientes de ajo  
½ taza de aceite vegetal  
achiotado  
Sal al gusto

## Preparación

Desplumar y pasar por fuego la gallina para eliminar restos de cañones de plumas; lavar con abundante agua y cascos de limón, retirar huevos, vísceras y despresar. Reservar.

Pelar y cortar con gracia cada uno de los ingredientes para luego lavar todo el recado que va a la olla. Reservar.

Poner en una olla con fondo grande seis litros de agua con sal al gusto; añadir dos gajos de cebolla larga, y cinco ramas de cilantro grueso, con poderoso aroma, incluyendo tallos y raíces. Poner en la olla con agua caliente trozos de gallina, mazorcas, ahuyama, guatilas, yuca, arracacha y plátano hasta que rompa el hervor y dejar en fuego hasta que estén blandos revisando el fondo de la olla para que nada se pegue. Adicionar papas. Dejar en cocción hasta que todo esté blando, tierno en boca, y algunas de las papas hayan desatado en el camino para dar espesor y cuerpo familiar a la sopa.

Trocear un gajo de cebolla larga de manera muy rústica; cortar en cubitos muy pequeños, o preferiblemente rallar, 3 tomates. Poner en sartén caliente el aceite achiotado y dorar la cebolla; una vez está lista adicionar el tomate y dejar que acompañe la cebolla hasta que la mezcla comience a crepitar y tome color rojo intenso. Añadir poco a poco cucharadas del caldo de la sopa para que el guiso tome espesor. Poner dos ajos en mortero, un tallo de cilantro cortado en trozos pequeños y gotas de aceite. Macerar con delicadeza hasta obtener una pasta blanda y tierna. Unos minutos antes de servir en la mesa, poner esta pasta en la sopa y mezclar muy bien. Ajustar sal.

Servir la sopa en tazas grandes y coronar con cucharada grande de guiso de tomate y cilantro cortado muy finito. Acompañar en plato adicional con la gallina, arroz, trozos de guatila, yuca, ahuyama y mazorca. En el Guaviare acompañan este sancocho con una porción de aguacate y una pequeña ensalada de repollo blanqueado, zanahoria, tomate, cebolla roja, limón mandarina, cilantro y sal. Se acompaña con ají chivato tierno, macerado en jugo de limón con cebolla y cilantro.

## RECETA

# PAYARA EN SALSA CRIOLLA DEL RAUDAL DE GUAYABERO

## Ingredientes

Para 8 personas

8 filetes de payara sin espinas  
(se puede usar cualquier  
pescado blanco de río  
de temporada)  
3 zanahorias medianas  
2 cebollas cabezonas blancas  
1 libra de papa sabanera  
2 gajos de cebolla larga  
2 dientes de ajo  
4 tomates chontos bien  
maduros, medianos  
1 manojo de orégano ancho  
oreganón (30 gramos,  
aproximadamente)  
1 manojo de albahaca negra  
1 rama de cilantrón o cilantro  
cimarrón  
 $\frac{3}{4}$  de taza de aceite vegetal  
achiotado

## Preparación

Trocear dos gajos de cebolla larga de manera muy rústica, aunque en trozos pequeños; cortar en cubitos muy pequeños, o preferiblemente rallar, 4 tomates. Poner en sartén caliente el aceite achiotado y dorar la cebolla; una vez está lista adicionar el tomate y dejar que acompañe la cebolla hasta que la mezcla comience a crepitar y tome color rojo intenso. Revolver y poner media taza de agua caliente poco a poco hasta lograr guiso abundante y espeso. Añadir sal al gusto. Reservar.

Poner caldero de hierro al fuego y una vez está caliente, añadir aceite achiotado, zanahorias peladas y cortadas en rodajas de un centímetro de alto, así como las cebollas cortadas en aros delgaditos. Añadir los ajos troceados bien pequeños y parte de las hojas de orégano ancho, cilantrón y albahaca. Dorar por cada lado hasta obtener un color ligeramente café. Pelar, lavar y cortar las papas en rodajas y poner en el caldero sobre las cebollas y las zanahorias.

Poner las piezas de pescado, previamente adobadas con sal y aceite achiotado, sobre las papas hasta dorar todo en fuego medio. Se recomienda no mover las piezas sino hasta dar vuelta por cada lado para no romperlas.

Añadir sobre las piezas guiso de tomate y demás hierbas reservadas. Reducir temperatura a fuego bajo y tapar por 5 minutos. Las piezas de pescado deben quedar completas al igual que las papas, y las zanahorias con salsa cremosa, pero abundante. En caso de que la salsa se haya secado demasiado se podrá añadir un poquito de agua tibia hasta alimentar la salsa de manera suficiente. Retirar las hojas de oreganón, cilantrón y albahaca negra.

Servir las piezas de pescado con papa, zanahoria y abundante salsa. Se puede añadir una pequeñísima mezcla de las tres hierbas frescas cortadas muy delgadas coronando el pescado. Por lo general, esta preparación es acompañada en la región con arroz blanco, patacones de plátano verde y ensalada de aguacate.



---

# PUTUMAYO

Por: Viviana Nariño

Ubicado en el suroccidente de Colombia se encuentra el departamento del Putumayo, uno de los antes llamados "Territorios nacionales" –las antiguas comisarías e intendencias–, una zona agreste, colmada de naturaleza y majestuosidad llamada popularmente como “la puerta de la selva”. Limita al norte con Cauca y Caqueta, al sur con Ecuador y Perú, al oriente con el Amazonas y al occidente con Nariño. Posee una fuerte presencia de etnias indígenas, tales como los kamentsas, ingas, sionas, cofanes, coreguajes, huitotos y muinanes, entre otras, que junto con mestizos colonos y afrodescendientes pueblan el departamento conformando así un territorio pluriétnico y pluricultural. El tipo de alimentación varía según el lugar; en el Bajo Putumayo, debido a la alta presencia de ríos y fuentes de agua, el pescado constituye un alimento primordial: ahumado (herencia de la tradición indígena), seco, frito, guisado, asado, viudo, sancochado, etc., acompañado siempre de yuca y plátano producidos en la zona. La variedad

de frutos de la región como el arazá, grancillo, motilón, cocona, chilacuán, copozú, pomarroso, carambolo, lulo, entre otros, se evidencia en los diferentes jugos y dulces, así como en la infaltable agua de panela. En las zonas selváticas del Medio Putumayo es habitual además del consumo de carnes de monte como la danta, la guagua, los mojoyes, la tortuga, consumir las proteínas comunes como gallina, cerdo y res. El plátano es un alimento indispensable en la cocina cotidiana de todo el Putumayo, encontrándose platos típicos como tacacho y sancocho de diferentes carnes. El Alto Putumayo corresponde a la zona montañosa de la región, que a su vez suministra una oferta agrícola variada gracias a saberes ancestrales indígenas y nuevas tendencias de colonos que surten el interior del departamento de productos de clima frío tales como papa, legumbres y hortalizas. Es común la preparación de sopas con productos de la huerta como la ancestral bishana y la utilización de productos autóctonos como el tumaqueño y las cunas.

RECETA

# MUTE DE MANÍ CON FRIJOLITOS DEL SIBUNDOY

---

## Ingredientes

Para 4 a 6 personas

### Mute

Maíz mute cocido  
1 cebolla cabezona  
1 rama de apio  
1 zanahoria cortada en rodajas  
½ pimentón cortado fino

### Frijolitos del Sibundoy

½ taza de frijolitos del Sibundoy  
½ taza de habas verdes  
desgranadas  
½ taza de papitas nativas de  
colores  
½ taza de papitas criollas richi  
½ taza de mute de maíz  
1 taza de maní tostado

## Preparación

**Para el mute:** En 6 tazas de agua hacer un fondo de vegetales poniendo a cocinar durante media hora una cebolla cabezona cortada en 4, la rama de apio, las rodajas de zanahoria, unos granos de pimienta del Putumayo y sal.

Mientras se hace el fondo hacer un sofrito con 2 cucharadas de aceite y el pimiento cortado finamente.

Aparte, en ¼ de taza del fondo de vegetales licuar el maní tostado con una pizca

de ají y sal, cuidando que quede con consistencia de pasta.

Cocinar las habas en agua con sal hasta dejarlas al dente, pelarlas y reservarlas en agua fresca.

**Para los frijolitos del Sibundoy:** Colar el fondo y poner a cocer en este con un poco de sal los frijolitos con las papas más duras; cuando estén ablandando las papas y los frijolitos agregamos las papas criollas richi. Cuando todo esté blando agregar el mute de maíz y unas 8 cucharadas de la pasta de maní, dejar cocer por 3 minutos más. La sopa debe quedar con consistencia sedosa. Servir adornando con las habas blanqueadas.

---

RECETA

# TACACHO

---

## Ingredientes

Para 8 personas

4 plátanos hartones verdes  
2 libras de costilla de cerdo  
1 libra de tocino de cerdo picado  
en trozos pequeños  
4 tallos de cebolla larga picada  
2 cucharaditas de aceite vegetal  
2 litros agua  
Sal al gusto

## Preparación

Pelar y picar por la mitad los plátanos. En dos litros de agua agregar los plátanos con 2 cucharaditas de aceite vegetal y sal. Cocinar por espacio de 25 a 30 minutos, hasta lograr una consistencia blanda; retirar del agua e inmediatamente prensarlos con la ayuda de tenedor o prensapuré.

Aparte, en una sartén freír el tocino a fuego medio para obtener la manteca.

Sofreír la cebolla junca picada en la manteca obtenida, cuando esté traslúcida sofreír la costilla en su propia grasa. Mantener el sofrito de cebolla a fuego bajo y agregar el puré y los chicharrones en trozos pequeños, hasta obtener una masa uniforme. Servir acompañado de la costilla de cerdo.

RECETA

# SOPA DE MAÍZ CON COLES

(Bishana, nombre designado en Kamentsá)

## Ingredientes

Para 4 a 6 personas

1 taza de maíz trillado o molido  
(en remojo durante 12 horas)  
1 libra de carne de res  
1 libra de coles de Bruselas  
4 cunas (tumaqueño)  
1 libra de frijol tranca  
2 tazas de calabaza blanca  
Sal al gusto  
1 cucharada de aceite vegetal  
1 diente de ajo blanco  
2 tallos de cebolla larga  
2 litros de agua

## Preparación

Cocinar en agua a fuego alto el frijol, la calabaza, la carne, la cebolla, el ajo y la sal por 35 minutos. Cerner el maíz, reservar el agua y se agregan al caldo. Adicionar las cunas y las coles.

Retirar la carne de la sopa para sofreírla y ponerla de nuevo poco antes de servir.

La sopa está en su punto cuando el maíz y las cunas estén cocidas.





AUTORES E  
**INVESTIGADORES**

## **ALEX QUESSEP FERIS**

Departamento de Sucre

Cocinero colombiano del Caribe. Nacido en las sabanas de Sucre en el seno de una familia sirio libanesa, Quessep descubrió un universo cargado de simbología, tatuado en la elaboración de cada plato. En su caldero se cuecen los sabores indígenas, los de origen europeo, los de la población africana forzosa en sus inicios y aquellos productos de las migraciones de la postguerra que llegaron a América a finales del siglo XIX.

Chef propietario de los restaurantes Zaitún, fundado en 1999, y Palo de Mango, en el 2020; ambos en la ciudad de Barranquilla.

Ha realizado investigaciones para el Ministerio de Cultura, tales como ‘Amasijos de Sucre’; para la gobernación del mismo departamento en el año 2014, ‘Sucre, encuentro de cocinas’; año 2021, ‘Infografías de cocineras y cocineros del departamento del Sucre’. Cancillería colombiana, diplomacia a través de la cocina en Marruecos, Argelia y Líbano, cuyo resultado generó un texto titulado ‘La presencia de la cocina árabe en la cocina del Caribe colombiano’. Año 2018, Gobernación del Atlántico, en un libro titulado Atlántico sabe rico, premiado como mejor libro de cocina local del mundo en el Gourmand World Cookbook Awards 2018. En La Habana, Cuba, año 2019, conferencia y cena, ‘El plato como acto político’.

## **CARLOS ENRIQUE SÁNCHEZ RAMOS**

Departamentos de Norte de Santander y Santander

Tecnólogo en Administración Turística de UNINPAHU y tengo un curso de posgrado en Gestión del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Universidad Nacional de Córdoba (República Argentina) Docente e investigador en cocinas tradicionales regionales de Colombia. conferencista del Banco de la República, el Colombia College, el Ministerio de Cultura, y del Instituto Distrital de Turismo, entre otras instituciones.

## **CARLOS HERNANDO PABÓN FERNÁNDEZ**

Departamentos de Boyacá, Cundinamarca, Meta

Profesional en Ingeniería Industrial; 1 año Economía programa PEG. Experiencia empresarial en sector industrial, en relaciones corporativas y en dirección por resultados. Director de la Academia de Cocina Verde Oliva con énfasis en Cocina Colombiana. Docencia, investigación y práctica de la cocina colombiana como patrimonio cultural inmaterial.

## **CARLOS HUMBERTO ILLERA MONTOYA**

Cauca, Nariño, Chocó, Arauca, Casanare, Caquetá, Vaupés.

Antropólogo egresado de la Universidad del Cauca, Magíster en Arqueología de la Escuela Nacional de Antropología e Historia de la ciudad de México, y cocinero por gusto y tradición. Hijo de cocinera tradicional, desde niño ha estado vinculado con los fogones y peroles. Los últimos 40 años de su vida los ha dedicado a la enseñanza de la Arqueología y la Antropología en la Universidad del Cauca, en donde es Profesor Titular. Desde hace 24 años se ha dedicado de tiempo completo a la enseñanza de la Antropología de la Alimentación y su producción intelectual en este tema incluye 5 videos documentales, 13 libros, en diferentes formatos) de cocina tradicional caucana, además de una extensa lista de artículos publicados en diferentes revistas y libros especializados, sobre las cocinas tradicionales del Departamento del Cauca. Sus libros más recientes son: Las cocinas parentales de Popayán. Cinco ensayos con sabor a tradición (2020) y Las cocinas escondidas de Popayán. Una guía de las cocinas casi secretas de la ciudad blanca, (2018) Es fundador del Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca, GPC. El profesor Illera ha sido conferencista permanente en representación del Departamento del Cauca en el Congreso Gastronómico Nacional de Popayán y en eventos internacionales convocados por la Red de Ciudades creativas de la UNESCO. Es cofundador del CESAC. Durante los últimos años ha hecho parte de la Junta directiva de la Corporación Gastronómica de Popayán de la cual es miembro desde hace 19 años.

de la Junta directiva de la Corporación Gastronómica de Popayán de la cual es miembro desde hace 19 años.

## **ESTHER SANCHEZ BOTERO**

Córdoba

Fundadora del Colegio de estudios socioculturales de la alimentación y la cocina colombiana CESAC; actualmente es su directora. Como investigadora ha publicado libros especializados sobre la historia y la culinaria de Colombia y de los países del Convenio Andrés Bello. Como asesora del Ministerio de Cultura por 10 años contribuye a generar política pública en los temas de la alimentación y la cocina, participando también como jurado en varias convocatorias.

Es antropóloga de la Universidad de los Andes, con doctorado de la facultad de derecho de la Universidad de Ámsterdam. Trabaja en los temas de conflictos culturales y normativos incluyendo el tema del hambre como perito en la Corte Constitucional de Colombia.

## **EDUARDO MARTÍNEZ CAÑAS**

Amazonas

Fundador y chef ejecutivo del Restaurante Mini-Mal. Ingeniero agrónomo de la Universidad Nacional. Bogotano. Desde el 2000 se ha dedicado a investigar, de la mano de varias comunidades, sobre ingredientes y preparaciones tradicionales, las cuales usa como inspiración en el diseño de los platos del restaurante. Investigador gastronómico y directivo de proyectos de promoción y revaloración de la cocina colombiana.

## **ELSYS MARÍA VALENCIA RENGIFO**

Valle del Cauca

Cocinera tradicional. Profesional en Culinaria y Gastronomía, Fundación Universitaria del Área Andina. Curso posgrado en Patrimonio Cultural Inmaterial, Universidad de Córdoba, Argentina. Ganadora del Premio de Cocinas Tradicionales 2013, Ministerio de Cultura. Reproducción. Coautora de 4 libros. Hace parte del equipo plan de Promoción de Colombia en el exterior.

Instructora Sena en cocina tradicional, por 8 años. Docente Universidad San Buenaventura desde febrero del 2021 hasta la fecha.

Dinamizadora en el Sena Regional Valle para el fortalecimiento del centro de formación profesional integral vinculados a la estrategia. Desde enero del 2022 hasta la fecha.

## **ENRIQUE SÁNCHEZ GUTIERREZ**

Vichada y Guainía

Sociólogo, consultor independiente con experiencia en el diseño y promoción de proyectos y estrategias de desarrollo comunitario, en especial, con comunidades afrodescendientes, indígenas y campesinas. Son campos particulares de trabajo e interés, la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial, la documentación y protección de los saberes tradicionales de las comunidades locales, la educación ambiental y la protección y uso sostenible de los recursos biológicos.

Asesor de entidades nacionales de gobierno y privadas e internacionales. Consultor internacional. Algunas de las publicaciones como autor o coautor son: Biodiversidad, cocina e identidad en el Pacífico colombiano. La cocina tradicional de Tumaco, Nariño y Buenaventura, Valle del Cauca. Coautor con Alfredo Vanín. Fogón Vallecaucano. Cocinas de valle, mar y montaña. Coautor y coordinador editorial de la publicación. Universidad del Valle, Gobernación del Valle del Cauca. Cali, 2017. Mercados vivos. Diversidad agrícola y cocinas tradicionales. Saberes y sabores del Pacífico colombiano. Guapi - Quibdó.

## **JENNIFER MARSIGLIA PASTRANA**

Atlántico

Psicóloga social barranquillera, con experiencia en docencia e investigación del patrimonio culinario del Departamento del Atlántico; tecnóloga en gastronomía, y activista creadora de los programas Retorno al Fogón, Red Matronxs, Sabores & Saberes, y Atizando el Fogón.

## **JULIÁN ESTRADA OCHOA**

Antioquia, Caldas, Quindío

Profesor universitario, comentarista gastronómico, colaborador en diferentes revistas y periódicos locales y nacionales, expositor y conferencista en diferentes eventos gastronómicos nacionales e internacionales.

Director de la investigación de antropología culinaria denominada ‘Colombia de Sal & Dulce’, bajo los auspicios de la Oficina de Programas Especiales de la Presidencia de la República (2005–2007); director de la investigación de antropología culinaria denominada ‘Invitando a investigar la cocina popular colombiana’, bajo los auspicios de la Dirección nacional del SENA (2008 -2010).

Publicaciones realizadas: Mantel de cuadros, Crónicas acerca del comer y el beber (Colección de Autores Antioqueños); Historia de la gastronomía colombiana (Enciclopedia temática Círculo de Lectores); La cocina antioqueña desde la época prehispánica hasta nuestros días (Historia de Antioquia / suramericana); Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX (Historia de Medellín. Tomo II / Suramericana); Recetario e historia del asado “Veinte recetas con historia” (Editorial Colina); Épocas de parva: Historia de la panadería antioqueña (Fondo editorial EAFIT).

## **LUZ MARÍA BABATIVA**

Risaralda

Comunicadora Social máster en Investigación Educativa, especializada en Formulación y Evaluación de Proyectos.

Consultora en Programas para la Primera Infancia. Participe en la formulación de la “Política de Cero a Siempre”, donde se fortalece la seguridad alimentaria y se garantiza la alimentación y nutrición de los niños.

## **JULIO MARIO CELEDÓN SÁNCHEZ**

Cesar

Julio Mario Celedón Sánchez, Comunicador Social – Periodista, Publicista, fotógrafo, Chef Privado y Foodie (fudi) y/o catador, Investigador e Historiador Culinario, Catedrático Universitario e Instructor Sena. Nacido en Valledupar hace 48 años, influencer de redes sociales conocido en el mundillo gastronómico como Juli el Fudi; ha sido columnista de opinión por más de 25 años, colaborando y escribiendo investigaciones sobre gastronomía y otros temas culturales para distintos medios impresos regionales, nacionales (Diario El Pílon, Periódico El Heraldo, Revistas: Latitud, Bajo Tinta, Contacto entre otras) y portales Web, ha asesorado en imagen fortalecimiento de marca a diferentes empresas y emprendimientos de productos alimenticios, fabricantes de embutidos y productos cárnicos tipo exportación, como Servipan de la Costa, Coolesar, Criadero Ovino Doble A, Aprisco La Mellita, Criadero LCA etc. Ha dictado charlas, conferencias y talleres para el Banco de La República, Fedegan y Agrosavia entre otros, invitado de honor como conferencista y Chef en tarima en varias ferias gastronómicas a nivel nacional, como la prestigiosa Sabor Barranquilla en donde representó al departamento del Cesar, organizador y participante de la primera feria Sabor Valledupar y como conferencista y panelista en las subsiguientes, también ha sido jurado de varios concursos gastronómicos a lo largo y ancho del territorio nacional.

## **LUISA FERNANDA ACOSTA LOZANO**

Guaviare

Historiadora de la Universidad Nacional de Colombia (1996) con estudios en Desarrollo local de la Escuela de Estudios de Postgrado de Asia-Pacífico de la Universidad Ritsumeikan. Beppu, Japón. (2013). Técnico por competencias en cocinas ancestrales de la Escuela Taller de Boyacá (2019). Premio Nacional de Gastronomía del Ministerio de Cultura (2011).

## **MANUEL MARTÍNEZ INFANTE**

Magdalena

Ingeniero aeroespacial nacido en Santa Marta, que cambió las máquinas por ollas y sartenes para convertirse en un apasionado cocinero de la tradición gastronómica colombiana.

Se dedica a investigar, rescatar y divulgar por el mundo los sabores y aromas de la cocina tradicional a través de experiencias culinarias únicas hechas principalmente con productos colombianos e ingredientes locales frescos, que hablan de nuestra memoria, sus platos y su gente.

Fundador del restaurante Josefina - La Comida de Siempre, Santa Marta. Ganador del Premio Revista la Barra a Mejor Restaurante de Comida Tradicional Colombiana, Región Caribe 2019.

Publicó el libro Recetario de San Sebastián de Tenerife a finales del siglo XIX, junto con el Ministerio de Cultura, impreso en la Imprenta Patriótica del Instituto Caro y Cuervo.

## **NATIVIDAD LÓPEZ PULIDO**

La Guajira, Archipiélago San Andrés, Providencia y Santa Catalina

Cocinera, investigadora, conferencista y tallerista sobre diversos aspectos de la cocina del Caribe con énfasis en los sistemas culinarios de los grupos étnicos.

Sus trabajos se centran en las fiestas y rituales, así como en la gramática de las cocinas del Caribe. Cuenta con experiencia y conocimiento sobre las cocinas de la península de La Guajira.

## **LAURA JARAMILLO DAVIS**

Archipiélago San Andrés, Providencia Y Santa Catalina

Gestora cultural e investigadora de la cocina tradicional del Archipiélago de San Andrés y Providencia.

## **RAMIRO DELGADO SALAZAR**

Bolívar

Antropólogo de la Universidad de Antioquia con Maestría en Estudios en Asia y África: Área África, de El Colegio de México. Docente desde 1992 del Departamento de Antropología. Cofundador del Laboratorio de Comidas y Culturas y del pregrado en Ciencias Culinarias. Interés profesional: la comida, las religiones, las diásporas africanas.

## **VIVIANA NARIÑO BERNAL**

Huila, Tolima, Putumayo

Gastrónoma y directora del programa profesional Gastronomía y Culinaria AREANDINA, candidata a magíster en Marketing Digital Universidad Cuauhtémoc, México; guía turística acreditada, gestora administrativa y financiera Universidad Católica.

Investigadora gastronómica, adscrita al grupo Proyecta categorizado en Colciencias. Becaria del programa Cochran - Sabor USA. Jurado de competencias (WorldSkill, BMF-Bogotá Madrid Fusión, Ajiaco Santafereno). Miembro del CESAC y la Red Latinoamericana de Food Design. Consultora de proyectos educativos y empresariales. Contacto: e-mail naribervivi@gmail.com; LinkedIn, Viviana Nariño, Instagram @vivinarino.

# **BIBLIOGRAFÍA**

RECETAS TRADICIONALES  
DE COLOMBIA

---

# BIBLIOGRAFÍA

---

## ANTIOQUIA

Agamez, Chori & Pinto. Heidy. Envueltos de plátano, yuca y maíz en las cocinas tradicionales de Colombia. Editorial amm. Febrero del 2021.

Arcila, Isaías E. Las cocinas rurales: un retrato de la vida Carmelitana. Publilibros S.A.S. Medellín 2015.

El Tiempo. Colección Fascicular: Así sabe Colombia. Fascículo II: Así saben Antioquia y el Eje Cafetero. 2007.

Círculo de Lectores. El menú diario colombiano. Círculo de Lectores. Bogotá 1991.

Colectivo Autores Varios. Colombia país de carnes. Carulla. 2009.

Colectivo Autores Varios. Colombia país de sopas. Carulla. 2009.

Colectivo Autores Varios. El sabor de Colombia. Villegas Editores. Noviembre del 2011

El Sena. Los aromas y los sabores del oriente antioqueño. El Sena. Rionegro. Diciembre del 2016.

Fundación Secretos para Contar. La finca viva: Aguas, suelos, plantas y animales. Quad Colombia S.A.S. Junio, 2021.

Hernández, J. Octavio. El paladar de los caldenses. Fondo Editorial de Caldas. Caldas. Diciembre del 2000.

Hernández, S. Eliza. Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo. Tomo I: sal. Tomo II: Dulce. Fondo Editorial UNAUULA. Medellín. Agosto del 2013.

Sánchez, Enrique. Paseo de Olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia; Primera Edición; Bogotá; Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura

Sánchez, V. Elena. Recetas prácticas de cocina. Editorial París – América. París 1927.

**Receta SOPA DE CHÓCOLO** - Hernández, S. Eliza. Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo. Tomo I: sal. Tomo II: Dulce. Fondo Editorial UNAUULA. Medellín. Agosto del 2013.

**Receta ALBÓNDIGAS CON CARNE DE MARRANO** - Colectivo Autores Varios. Colombia país de carnes. Carulla. 2009

**Receta AGUA DE PANELA** - Ordoñez Caicedo, Carlos. La Cocina Paisa. Itaca Producciones. Bogotá 1986.

**Receta DULCE DE MORAS** - Hernández, S. Eliza. Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo. Tomo II: Dulce. Fondo Editorial UNAUULA. Medellín. Agosto del 2013.

## CALDAS

Agamez, Chori & Pinto. Heidy. Envueltos de plátano, yuca y maíz en las cocinas tradicionales de Colombia. Editorial amm. Febrero del 2021.

Arcila, Isaías E. Las cocinas rurales: un retrato de la vida Carmelitana. Publilibros S.A.S. Medellín 2015.

El Tiempo. Colección Fascicular: Así sabe Colombia. Fascículo II: Así saben Antioquia y el Eje Cafetero. 2007.

Círculo de Lectores. El menú diario colombiano. Círculo de Lectores. Bogotá 1991.

Colectivo Autores Varios. Colombia país de carnes. Carulla. 2009.

Colectivo Autores Varios. Colombia país de sopas. Carulla. 2009.

Colectivo Autores Varios. El sabor de Colombia. Villegas Editores. Noviembre del 2011.

El Sena. Los aromas y los sabores del oriente antioqueño. El Sena. Rionegro. Diciembre del 2016.

Fundación Secretos para Contar. La finca viva: Aguas, suelos, plantas y animales. Quad Colombia S.A.S. Junio, 2021.

Hernández, J. Octavio. El paladar de los caldenses. Fondo Editorial de Caldas. Caldas. Diciembre del 2000.

Hernández, S. Eliza. Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo. Tomo I: sal. Tomo II: Dulce. Fondo Editorial UNAUULA. Medellín. Agosto del 2013.

Sánchez, Enrique. Paseo de Olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia; Primera Edición; Bogotá; Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura

Sánchez, V. Elena. Recetas prácticas de cocina. Editorial París – América. París 1927

**Receta SOPA DE PLÁTANO VERDE** - Colectivo Autores Varios. Colombia país de sopas. Carulla. 2009.

**Receta COSTILLAS DE CERDO GUISADAS** - Hernández, S. Eliza. Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo. Tomo I: sal. Tomo II: Dulce. Fondo Editorial UNAUULA. Medellín. Agosto del 2013.

**Receta DULCE DE COLAS O TOMATES DE ARBOL** - Ordoñez Caicedo, Carlos. La Cocina Paisa. Itaca Producciones. Bogotá 1986.

**Receta MAZAMMORRA** - El Tiempo. Colección Fascículo: Así sabe Colombia. Fascículo II: Así saben Antioquia y el Eje Cafetero. 2007

## QUINDÍO

Agamez, Chori & Pinto. Heidy. Envueltos de plátano, yuca y maíz en las cocinas tradicionales de Colombia. Editorial amm. Febrero del 2021.

Arcila, Isaías E. Las cocinas rurales: un retrato de la vida Carmelitana. Publilibros S.A.S. Medellín 2015.

El Tiempo. Colección Fascículo: Así sabe Colombia. Fascículo II: Así saben Antioquia y el Eje Cafetero. 2007.

Círculo de Lectores. El menú diario colombiano. Círculo de Lectores. Bogotá 1991.

Colectivo Autores Varios. Colombia país de carnes. Carulla. 2009.

Colectivo Autores Varios. Colombia país de sopas. Carulla. 2009.

Colectivo Autores Varios. El sabor de Colombia. Villegas Editores. Noviembre 2011

El Sena. Los aromas y los sabores del oriente antioqueño. El Sena. Rionegro. Diciembre del 2016.

Fundación Secretos para Contar. La finca viva: Aguas, suelos, plantas y animales. Quad Colombia S.A.S. Junio, 2021.

Hernández, J. Octavio. El paladar de los caldenses. Fondo Editorial de Caldas. Caldas. Diciembre del 2000.

Hernández, S. Eliza. Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo. Tomo I: sal. Tomo II: Dulce. Fondo Editorial UNAUULA. Medellín. Agosto del 2013.

Sánchez, Enrique. Paseo de Olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia; Primera Edición; Bogotá; Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura

Sánchez, V. Elena. Recetas prácticas de cocina. Editorial París – América. París

**Receta sopa de plátano verde** - Colectivo Autores Varios. Colombia país de sopas. Carulla. 2009.

**Receta sopa de bolo** - Colectivo Autores Varios. Colombia país de sopas. Carulla. 2009.

**Receta posta en salsa de panela** - Colectivo Autores Varios. Colombia país de carnes. Carulla. 2009

**Receta cernido de guayaba** - Ordoñez Caicedo, Carlos. La Cocina Paisa. Itaca Producciones. Bogotá 1986

## CUNDINAMARCA

### Ajiaco bogotano

Ordóñez, C. (1984); Gran libro de la cocina colombiana; 1ª edición; Colombia; Editorial Printer Colombiana Ltda.

Academia Verde Oliva; (2018); Con sazón: cocina tradicional colombiana; ISBN 978-958-9343-31-9; Colombia; IM EDITORES LIMITADA.

EL TIEMPO; (2007); Así sabe Colombia; ISBN 978-958-706-209-0; Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

Rosenbaum, E. (1996); Cocina diaria a la colombiana; ISBN: 958-614-513-1; Colombia; Planeta Colombiana Editorial S.A.

Escuela Taller de Bogotá; (sin fecha de edición), BOGOTÁ: El sabor de la tradición; ISBN 978-958-42-4060-6, ISBN 978-958-42-4061-3; Colombia; Editorial Planeta Colombiana S.A.

Dikanka, M. (2003); De viandas, sancochos y amasijos; ISBN 958-33-5246-2; Colombia; Auto edición.

Patronato Colombiano de Artes y Ciencias; (2010); Folclor colombiano: Departamento de Boyacá; ed. 2010; Colombia; Camacho Sánchez e hijos Impresores.

Fonseca, M.d.C. (1999); Comidas y bebidas de la tierra boyacense; ISBN 958-8034-02-7; Colombia; Instituto de Cultura de Boyacá.

McCausland, P. (2004). Secretos de la cocina colombiana; ISBN 0-7818-1025-6; Colombia; Hippocrene Books.

Enríquez, S. J. (2017); Cultura y Tradiciones Culturales de los Muisca.pdf; Bogotá, Colombia.

### Empanadas bogotanas

EL TIEMPO; (2007); Así sabe Colombia; ISBN 978-958-706-209-0; Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

Escuela Taller de Bogotá; (sin fecha de edición); BOGOTÁ: El sabor de la tradición; ISBN 978-958-42-4060-6, ISBN 978-958-42-4061-3; Colombia; Editorial Planeta Colombiana S.A.

Dikanka, M. (2003); De viandas, sancochos y amasijos; ISBN 958-33-5246-2; Colombia; Auto edición.

Gobernación de Cundinamarca; (sin fecha de edición); Platos típicos de Cundinamarca; Colombia; Imprenta Departamental Antonio Nariño Cundinamarca.

<https://www.colombia.com/gastronomia/recetas-colombianas/>. Ecosistema Digital

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/desarrollo-economico/receta-de-las-mejores-empanadas-de-bogota>. Ecosistema Digital.

### Fritanga bogotana

Ordóñez, C. (1984); Gran libro de la cocina colombiana; 1ª edición; Colombia; Editorial Printer Colombiana Ltda.

EL TIEMPO; (2007); Así sabe Colombia; ISBN 978-958-706-209-0; Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

LEXUS; (2013); El gran libro de la cocina colombiana; ISBN 978-9962-04-019-4; China; Lexus Editores.

Patronato Colombiano de Artes y Ciencias; (1986); Nueva Revista Colombiana de

Folclor: Departamento de Cundinamarca; ISSN 0120-8195; Colombia; Imprenta Patriótica del Instituto Caro y Cuervo.

<https://www.colombia.com/gastronomia/recetas-colombianas/>. Ecosistema digital.

### Tamales

Ordóñez, C. (1984); Gran libro de la cocina colombiana; 1ª edición; Colombia; Editorial Printer Colombiana Ltda.

EL TIEMPO; (2007); Así sabe Colombia; ISBN 978-958-706-209-0; Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

Escuela Taller de Bogotá; (sin fecha de edición); BOGOTÁ: El sabor de la tradición; ISBN 978-958-42-4060-6, ISBN 978-958-42-4061-3; Colombia; Editorial Planeta Colombiana S.A.

Dikanka, M. (2003); De viandas, sancochos y amasijos; ISBN 958-33-5246-2; Colombia; Auto edición.

Patronato Colombiano de Artes y Ciencias; (2010); Folclor colombiano: Departamento de Boyacá; ed. 2010; Colombia; Camacho Sánchez e hijos Impresores.

Fonseca, M.d.C. (1999); Comidas y bebidas de la tierra boyacense; ISBN 958-8034-02-7; Colombia; Instituto de Cultura de Boyacá.

Gobernación de Cundinamarca; (sin fecha de edición); Platos típicos de Cundinamarca; Colombia; Imprenta Departamental Antonio Nariño Cundinamarca.

Delicias de la Fritanga Bogotana - Archivo Digital de Noticias de Colombia y el Mundo desde 1.990 - eltiempo.com. Ecosistema digital.

## BOYACÁ

### Caldo de costilla

El Tiempo; (2007); Así sabe Colombia; ISBN 978-958-706-209-0; Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

Rosenbaum, E. (1996); Cocina diaria a la colombiana; ISBN: 958-614-513-1; Colombia; Planeta Colombiana Editorial S.A.

LEXUS; (2013); El gran libro de La cocina colombiana; ISBN 978-9962-04-019-4; China; Lexus Editores.

Dikanka, M. (2003); De viandas, sancochos y amasijos; ISBN 958-33-5246-2; Colombia; Auto edición.

Fonseca, M.d.C. (1999); Comidas y bebidas de la tierra boyacense; ISBN 958-8034-02-7; Colombia; Instituto de Cultura de Boyacá.

### **Cocido boyacense**

Ordóñez, C. (1984); Gran libro de La cocina colombiana; 1ª edición; Colombia; Editorial Printer Colombiana Ltda.

El Tiempo; (2007); Así sabe Colombia; ISBN 978-958-706-209-0; Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

LEXUS; (2013); El gran libro de la cocina colombiana; ISBN 978-9962-04-019-4; China

LEXUS Editores. Dikanka, M. (2003); De viandas, sancochos y amasijos; ISBN 958-33-5246-2; Colombia; Auto edición.

Patronato Colombiano de Artes y Ciencias; (2010); Folclor colombiano: Departamento de Boyacá; ed.

2010; Colombia; Camacho Sánchez e hijos Impresores.

Fonseca, M.d.C. (1999); Comidas y bebidas de la tierra boyacense; ISBN 958-8034-02-7; Colombia; Instituto de Cultura de Boyacá.

Ministerio de Cultura; (sin fecha); El sabor de la tradición: Escuela taller de Boyacá; ISBN 978-958-424145-0, 978-958-42-4147-4; Colombia; Editorial Planeta Colombiana S.A.

Cultura y tradiciones culturales de los muiscas: Sandra Juliana Enríquez Bernal, Bogotá 2017.

<https://www.colombia.com/gastronomia/recetas-colombianas/>. digital. elcampesino.co.

### **Mazamorra chiquita**

Ordóñez, C. (1984); Gran libro de la cocina colombiana; 1ª edición; Colombia; Editorial Printer Colombiana Ltda.

Rosenbaum, E. (1996); Cocina diaria a la colombiana; ISBN: 958-614-513-1; Colombia; Planeta Colombiana Editorial S.A.

El Tiempo; (2007); Así sabe Colombia; ISBN 978-958-706-209-0; Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

Dikanka M.; (2003); De viandas, sancochos y amasijos; ISBN 958-33-5246-2; Colombia; Auto edición.

LEXUS; (2013); El gran libro de la cocina colombiana; ISBN 978-9962-04-019-4; China; Lexus Editores.

Patronato Colombiano de Artes y Ciencias; (2010); Folclor colombiano: Departamento de Boyacá; ed. 2010; Colombia; Camacho Sánchez e hijos Impresores.

Fonseca, M.d.C. (1999); Comidas y bebidas de la tierra boyacense; ISBN 958-8034-02-7; Colombia; Instituto de Cultura de Boyacá.

Ministerio de Cultura; (sin fecha); El sabor de la tradición: Escuela taller de Boyacá; ISBN 978-958-42-4145-0, 978-958-42-4147-4; Colombia; Editorial Planeta Colombiana S.A.

Patronato Colombiano de Artes y Ciencias, Ministerio de Educación Nacional; (2010); Folclor Colombiano: Departamento de Boyacá; ed. 2010; Colombia; Camacho Sánchez e hijos Impresores.

Cultura y tradiciones culturales de los muiscas: Sandra Juliana Enríquez Bernal, Bogotá 2017.

### **Cuchuco de trigo y espinazo**

Ordóñez, C. (1984); Gran libro de la cocina colombiana; 1ª edición; Colombia; Editorial Printer Colombiana Ltda.

EL TIEMPO; (2007); Así sabe Colombia; ISBN 978-958-706-209-0; Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

Ministerio de Cultura; (sin fecha); El sabor de la tradición: Escuela taller de Boyacá; ISBN 978-958-42-4145-0, 978-958-42-4147-4; Colombia; Editorial Planeta Colombiana S.A.

LEXUS; (2013); El gran libro de la cocina colombiana; ISBN 978-9962-04-019-4; China; Lexus Editores.

Dikanka, M. (2003); De viandas, sancochos y amasijos; ISBN 958-33-5246-2; Colombia; Auto edición.

Patronato Colombiano de Artes y Ciencias; (2010); Folclor colombiano: Departamento de Boyacá; ed. 2010; Colombia; Camacho Sánchez e hijos Impresores.

Fonseca, M.d.C.; (1999); Comidas y bebidas de la tierra boyacense; ISBN 958-8034-02-7; Colombia; Instituto de Cultura de Boyacá.

Academia Verde Oliva; (2018); Con sazón: cocina tradicional colombiana; ISBN 978-958-9343-31-9; Colombia; IM EDITORES LIMITADA.

McCausland, P. (2004). Secretos de la cocina colombiana; ISBN 0-7818-1025-6; Colombia; Hippocrene Books.

Rosenbaum, E. (1996); Cocina diaria a la colombiana; ISBN: 958-614-513-1; Colombia; Planeta Colombiana Editorial S.A.

Gobernación de Cundinamarca; (sin fecha de edición); Platos típicos de Cundinamarca; Colombia; Imprenta Departamental Antonio Nariño Cundinamarca.

<https://www.colombia.com/gastronomia/recetas-colombianas/>. Ecosistema digital.

elcampesino.co. Ecosistema Digital.

misrecetascolombia.com. Ecosistema Digital.

boyacacultural.com. Ecosistema Digital.

## **HUILA**

### **Fríjoles verdes con costilla de cerdo**

Colombia Cocina De Regiones, (2012), Colombia, Edición MNR Comunicaciones & Ediciones SAS. Pág. 214

Ordóñez, Caicedo C. (1984) Gran libro de la cocina colombiana 2ª. Ed, Colombia, Círculo de Lectores, Instituto Colombiano de Cultura. Pág. 178

Corpas de Posada I. (2006) El sabor de Colombia, 4ta. Ed. Colombia, Villegas Editores. Pág. 205

Díaz Rojas, C. (2012), Colombia, Encuentro gastronómico de Neiva para el mundo: Neiva 400 años. Pág. 203.

Ordóñez, C. (2012), Gran libro de la cocina colombiana / Recopilación de Carlos Ordóñez, Bogotá D.C. Colombia: Ministerio de Cultura. Pág. 361

### **Sancocho de pescado**

Así sabe Colombia (2007), Colombia, Casa Editorial El Tiempo - Edición MNR Comunicaciones & Ediciones SAS. Pág. 244.

Ramírez García, A. (2007) Cocinando ando en el fogón huilense, Colombia, Editorial Inkreativa. Pág. 85.

Ordóñez Caicedo, C. (1984) Gran libro de la cocina colombiana, 2ª. Ed, Colombia, Círculo de Lectores, Instituto Colombiano de Cultura. Pág. 180.

De Ortiz B, De Arango C, Eljaiek E. (2007),

Colombia país de sopas, Colombia, Printed in colombiana S.A. Edición Carulla. Pág. 77.

Sánchez E., Sánchez C., (2007) Paseo de olla: Recetas de las cocinas tradicionales de Colombia, Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura, Pág. 289.

### **Pollo gritador**

Sánchez E., Sánchez C., (2007) Paseo de olla: Recetas de las cocinas tradicionales de Colombia, Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura, Pág. 289

Así sabe Colombia (2007), Colombia, Casa Editorial El Tiempo - Edición MNR Comunicaciones & Ediciones SAS. Pág. 260.

Ordóñez Caicedo C., (1984) Gran libro de la cocina colombiana, 2ª. Ed, Colombia, Círculo de Lectores, Instituto Colombiano de Cultura. Pág. 179.

Díaz Rojas, C., (2012), Colombia, Encuentro gastronómico de Neiva para el mundo: Neiva 400 años. Pág. 30.

Ordóñez C., (2012), Gran libro de la cocina colombiana / Recopilación de Carlos Ordóñez, Bogotá D.C. Colombia: Ministerio de Cultura. Pág. 364.

### **Asado huilense**

Sánchez E., Sánchez C., (2007). Paseo de olla: Recetas de las cocinas tradicionales de Colombia, Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura, Pág. 282.

Ordóñez Caicedo C., (1984) Gran libro de la cocina colombiana, 2ª. Ed, Colombia, Círculo de Lectores, Instituto Colombiano de Cultura. Pág. 177.

Corpas de Posada I., (2006) El sabor de Colombia. 4ta. Ed. Colombia, Villegas Editores. Pág. 203.

Colombia cocina de regiones, (2012), Colombia, Edición MNR Comunicaciones & Ediciones SAS. Pág. 220.

## **TOLIMA**

### **Sancocho tolimense**

H. de Ortiz B., De Arango C., Eljaiek E, (2007), Colombia país de sopas, Colombia, Edición Carulla. Pág. 62.

Así sabe Colombia (2007), Colombia, Casa Editorial El Tiempo - Edición MNR Comunicaciones & Ediciones SAS. Pág. 254.

Sánchez E., Sánchez C., (2007) Paseo de olla: Recetas de las cocinas tradicionales de Colombia, Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura, Pág. 281.

### **Poteca de ahuyama**

Colombia cocina de regiones. (2012), Colombia, Edición MNR Comunicaciones & Ediciones SAS. Pág. 219.

Ordóñez Caicedo, C., (1984) Gran libro de la cocina colombiana, 2ª. Ed, Colombia, Círculo de Lectores, Instituto Colombiano de Cultura. Pág. 177,

Ordóñez C., (2012), Gran libro de la cocina colombiana / Recopilación de Carlos Ordóñez, Bogotá D.C. Colombia: Ministerio de Cultura. Pág. 356.

### **Soplado de bagre**

López, J. O. (2006). Folclor, costumbres y tradiciones colombianas. Plaza y Janes Editores Colombia S.A. Pág. 49.

Ordóñez C., (2012), Gran libro de la cocina colombiana / Recopilación de Carlos Ordóñez, Bogotá D.C. Colombia: Ministerio de Cultura.

### **Tamal tolimense**

Sánchez E., Sánchez C., (2007). Paseo de olla: Recetas de las cocinas tradicionales de Colombia, Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura, Pág. 293.

Ordóñez C., (2012), Gran libro de la cocina colombiana / Recopilación de Carlos Ordóñez, Bogotá D.C. Colombia: Ministerio de Cultura. Pág. 361.

Ordóñez Caicedo, C. (1984) Gran libro de la cocina colombiana, 2ª. Ed, Colombia, Círculo de Lectores, Instituto Colombiano de Cultura. Pág. 179.

Corpas de Posada, I. (2006) El sabor de Colombia, 4ta. Ed. Colombia, Villegas Editores. Pág. 202.

Mincultura; Artesanías de Colombia; Tridha. (2014). Colombia Sabe. Un fogón para un país. Bogotá: Mincultura.P.p.43.

## **RISARALDA**

Círculo de Lectores. Gran enciclopedia de la cocina colombiana. Entradas y acompañamientos // Carnes// Sopas y mariscos. Bogotá, 2018.

Círculo de Lectores. Gran libro de la cocina colombiana. Regiones. Bogotá, 2019.

Estrada Ochoa, J. Época de parvas. Biblioteca Básica de Cultura Colombiana -cocina- Ministerio de Cultura: Biblioteca Nacional de Colombia, 2016.

Estrada Ochoa, Julián; Ramírez Vidal, Luis Alfonso y Delgado Salazar, Ramiro (2019). 'Alimentación, comida y culturas: un horizonte de conocimiento a manera de presentación'. En: Boletín de Antropología. Universidad de Antioquia, Medellín, vol. 34, N.º 58, pp. 19-29. DOI:

Serna Franco, Diana Marcela. Universidad Católica de Pereira. 'Tejiendo sabores ancestrales'. El presente capítulo es producto del proyecto de investigación realizado en la vereda el Silencio en el municipio de Santa Cecilia, departamento de Risaralda.

Arango Navarro, F. 'El cerdo en la gastronomía antioqueña'. Revista Lasallista de Investigación, vol. 4, núm. 1, 2007, pp. 58-66 Corporación Universitaria Lasallista Antioquia, Colombia.

Universidad Tecnológica de Pereira Facultad de Ciencias Empresariales Especialización Gerencia de Proyectos. Betancur Pulgarín, Mario. Guía de procesos para la implementación de una ruta gastronómica que permita valorizar el turismo del departamento de Risaralda occidente. Pereira. 2019.

Sánchez Gutiérrez, Enrique. 'Recetas tradicionales con sabor colombiano'. Banco de la República. Boletín cultural y bibliográfico, VOL. LIV, N. [73] o 98, 2020

Universidad Tecnológica de Pereira. Segundo festival "Entre fogones y sazones". Festival de las cocinas tradicionales. Pereira. Noviembre. 2017.

Universidad Tecnológica de Pereira. Juan Camilo Rivera Aranzazu. 'Recetas con amor: sabores y saberes de tribunas, para compartir en familia'. UTP Colección Trabajos de Investigación Facultad de Ciencias Ambientales. 20

### **Sopa de mafafa**

Rivera Aranzazu, Juan Camilo. Recetas con amor: Sabores y saberes de tribunas para compartir en familia. Editorial UTP.

Colección de trabajos de investigación. Facultad de Ciencias Sociales. 2018. Pág. 69.

### **Machorrucio**

Luis Ángel Villegas Puerta en Historias y leyendas de mi tierra. Vereda los medios. Su patrimonio territorial, histórico y cultural.

María del Socorro Muriel, 64 años, del correjimiento de Tribunas, municipio de Pereira. Indica que hoy se llama cuchuco.

### **Nalga de angel**

Fuente: Video Expresión cultural. Escuela Gastronómica de Occidente. Comidas tradicionales de Risaralda. El sabor de la tradición. Chef Juan Gómez, Escuela Taller de Caldas.

### **Sopa aruñada**

Así sabe Colombia. Una obra para degustar. Sección Antioquia y Eje Cafetero.

## **NORTE DE SANTANDER**

### **Sopa de indios**

Ordóñez, C. (1981). Gran libro de la cocina colombiana. Primera edición. Bogotá, Círculo de Lectores.

Sánchez, C. y Sánchez, E. (2012). Paseo de olla, recetas de las cocinas regionales de Colombia. Primera edición. Bogotá, Ministerio de Cultura.

### **Mute nortesantandereano**

Ordóñez, C. (1981). Gran Libro de la cocina colombiana. Primera edición. Bogotá, Círculo de Lectores.

Sánchez, C. y Sánchez, E. (2012). Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia. Primera edición. Bogotá, Ministerio de Cultura.

### **Hallacas**

Ordóñez, C. (1981). Gran libro de la cocina colombiana. Primera edición. Bogotá, Círculo de Lectores.

Sánchez, C. y Sánchez, E. (2012). Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia. Primera edición. Bogotá, Ministerio de Cultura.

Sánchez, Botero Esther (2001) Recetas de la abundancia. Patrimonio gastronómico de los países del Convenio Andrés Bello. Bogotá.

Sánchez, Botero Esther y Castillo D'Imperio Ocarina. (2020). Colombia y Venezuela. Historia, alimentación y saberes compartidos. Caracas ICBN 978-958- 97255-6-6

### **Arepas ocañeras**

Ordóñez, Carlos. (1981). Gran libro de la cocina colombiana. Primera edición. Bogotá, Círculo de Lectores.

Sánchez, Carlos. Trabajo de campo y entrevistas.

<https://cookpad.com/co/recetas/8631682-arepa-ocanera>

## **SANTANDER**

### **Sopa de ruyas**

Dikanka, María (2003). De viandas, sancochos y amasijos. Bogotá: Biblioteca Virtual de la Biblioteca Luis Ángel Arango.

Ordoñez, C. (1981). Gran Libro de la Cocina Colombiana. Primera edición. Bogotá, Círculo de lectores.

Sánchez, C. y Sánchez, E. (2012). Paseo de Olla, recetas de las cocinas regionales de Colombia. Primera edición. Bogotá, Ministerio de Cultura.

Consultado en: [www.lablaa.org/blaavirtual/modosycostumbres/deviandas/](http://www.lablaa.org/blaavirtual/modosycostumbres/deviandas/)

### **Mute santandereano**

De los Ríos, Estrella (2002). La cocinaza comedida: gastronomía santandereana. Bucaramanga: Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Ordóñez, C. (1981). Gran Libro de la cocina colombiana. Primera edición. Bogotá, Círculo de Lectores.

Sánchez, C. y Sánchez, E. (2012). Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia. Primera edición. Bogotá, Ministerio de Cultura.

### **Cayos con garbanzos**

Ordóñez, C. (1981). Gran Libro de la cocina colombiana. Primera edición. Bogotá, Círculo de Lectores.

Sánchez, C. y Sánchez, E. (2012). Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia. Primera edición. Bogotá, Ministerio de Cultura.

### **Bocachico frito sudado**

Sánchez, Carlos. Trabajo de campo y entrevistas.

<http://www.eltoquecolombiano.com/>

## **ATLÁNTICO**

### **Arepa de huevo**

Álvarez Arévalo, S. 2020. Tetero de hojas y otras 110 receta ancestrales: sabor tradicional en la mesa del sur del Atlántico. Barranquilla, Colombia. Universidad Del Norte. Pág. 193.

Gaviria Arbeláez, C. 2017. Técnicas profesionales de cocina colombiana. Bogotá, Colombia. Universidad de la Sabana, Nomos Impresores. Págs. 24 y 25.

Gobernación del Atlántico. 2017. Atlántico sabe rico. Barraquilla, Atlántico, Colombia. Editorial Nomos S.A. Pág. 142

Morales Bedoya, Enrique. 2010. Fogón Caribe: La historia de la gastronomía del Caribe colombiano. 1.ª edición. La Iguana Ctiega. Pág. 323.

Ordóñez Caicedo, Carlos. 2012. Gran libro de la cocina colombiana. Bogotá, Colombia. Imprenta Nacional. Pág. 310.

Sánchez Enrique, Sánchez E. Carlos. 2012. Paseo de olla: recetas de la cocina regional de Colombia. Bogotá, Colombia. Imprenta Nacional. Pág. 95.

Ávila, B. 2019. 'Diseño e implementación de los programas planteados en el decreto 3075 de 1997 y la resolución 2674 del 2013 en productores de arepa de huevo del municipio de Luruaco'. Barranquilla, Atlántico, Colombia. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/28114/%20%09jeartem.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

### **Sopa de frijol cabecita negra**

Gobernación del Atlántico. 2017. Atlántico sabe rico. Barraquilla, Atlántico, Colombia. Editorial Nomos S.A. Pág. 96.

Morales Bedoya, Enrique. 2010. Fogón Caribe: La historia de la gastronomía del Caribe colombiano. 1.ª edición. La Iguana Ciega. Pág. 317.

Ordóñez Caicedo, Carlos. 2012. Gran libro de la cocina colombiana. Bogotá, Colombia. Imprenta Nacional. Pág. 313.

## **Arencas asadas**

Gobernación del Atlántico. 2017. Atlántico sabe rico. Barraquilla, Atlántico, Colombia. Editorial Nomos S.A. Pág. 110.

Morales Bedoya, Enrique. 2010. Fogón Caribe: La historia de la gastronomía del Caribe colombiano. 1.ª edición. La iguana ciega. Pág. 308.

Álvarez Arévalo, Shirley Lucía. 2020. Tetero de hojas y otras 110 receta ancestrales: sabor tradicional en la mesa del sur del Atlántico. Barraquilla, Colombia. Universidad Del Norte. Pág. 33, 52.

Ordóñez Caicedo, Carlos. 2012. Gran libro de la cocina colombiana. Bogotá, Colombia. Imprenta Nacional. Pág. 310.

## **Arroz de lisa**

Gobernación del Atlántico. 2017. Atlántico sabe rico. Barraquilla, Atlántico, Colombia. Editorial Nomos S.A. Pág. 106.

Morales Bedoya, Enrique. 2010. Fogón Caribe: La historia de la gastronomía del Caribe colombiano. 1.ª edición. La Iguana Ciega. Pág. 309.

Ordóñez Caicedo, Carlos. 2012. Gran libro de la cocina colombiana. Bogotá, Colombia. Imprenta Nacional. Págs. 317, 325.

Sánchez Enrique, Sánchez E. Carlos. 2012. Paseo de olla: recetas de la cocina regional Colombia. Bogotá, Colombia. Imprenta Nacional. Pág. 85.

## **BOLÍVAR**

Domenech C et al; (2021); Saberes con sabor: Culturas hispánicas a través de la cocina; Primera Edición; New York: Routledge.

Escuela Taller de Mompox; (sf); El sabor de la tradición; Primera Edición; Bogotá; Ministerio de Cultura; El Taller Editorial SAS.

Escuela Taller de Cartagena de Indias; (sf); El sabor de la tradición; Primera Edición; Bogotá; Ministerio de Cultura; El Taller Editorial SAS

Fundación para el Desarrollo Social Transformemos y Comunidad de San Basilio de Palenque; (2013); Kumina ri Palenge pa tó paraje. Cocina Palenquera para el mundo; Primera Edición; Bogotá;

Gómez, Font A. (2005); Sabores colombianos; Primera Edición; Asturias: TREA.

Karl Bühler, S et al (2008); Así sabe el Caribe; En: Así Sabe Colombia: Una obra para degustar; Primera Edición; Bogotá; Casa Editorial El Tiempo.

Morales Bedoya, E. (2010); Fogón Caribe: La historia de la gastronomía del Caribe colombiano; Primera Edición; Bogotá; Editorial La Iguana Ciega.

Ordóñez Caicedo, C. (2012); Gran libro de la cocina colombiana, Segunda Edición; Bogotá; Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura.

Román de Zurek T et al; (1984); Cartagena de Indias en la olla; Decimosexta Edición; Medellín; Bedout.

Sánchez E et al (2012); Paseo de Olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia; Primera Edición; Bogotá; Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Ministerio de Cultura.

## **CESAR**

### **Sancocho de chivo**

<https://revistas.elheraldo.co/latitud/la-gastronomia-en-el-canto-vallenato-140164>

[https://youtu.be/uJ\\_V0E5syvg](https://youtu.be/uJ_V0E5syvg) (serie Trópicos Telecaribe)

<https://www.cocinaguajira.com/post/cocina-guajira-dominical-sancocho-de-chivo>

### **Frijol rojo con plátano maduro**

Revista Bajo Tinta, publicación de la Biblioteca Departamental del Cesar, 2019.

Revista de la Fundación Festival de la Leyenda Vallenata, Portada. 2017.

Gran libro de la cocina colombiana. Primera Edición, 1984.

Raíces, Dangond Castro Leonor, Editorial Colina, Medellín 1988.

Gran Enciclopedia de la Cocina Colombiana, Carnes, Círculo de Lectores, Intermedio Editores, 2004.

Nuestra cocina tradicional, Volumen 1, Editorial Printer Latinoamericana Ltda. 1998

### **Arepa de queso vallenata**

<https://youtu.be/Ti27wK6jppE> (Hotel Marañata)

<https://elpilon.com.co/arepa-de-queso-con-dulce-de-coco-la-evolucion-de-la-comida-vallenata/>

## **Carne molida**

<https://semanariolacalle.com/a-probar-la-gastronomia-vallenata-no-se-va-a-arrepentir/>

<https://semanariolacalle.com/a-probar-la-gastronomia-vallenata-no-se-va-a-arrepentir/>

## **ENTREVISTAS CESAR**

### **A OMAIDA MAESTRE ARIAS.**

*Cocinera tradicional de la región, acerca de la preparación del sancocho de chivo*  
¿Cómo se prepara un buen sancocho de chivo?  
R/ Yo lo hago con espinazo y la cabeza, que es la parte que le da más gusto al sancocho. Se parte el espinazo en 10 presas, se ponen a hervir 3 litros de agua, se le echan tres mazorcas en rodajas, como cada una en cuatro partes, tres plátanos verdes pelados y partidos de primero, que es lo más duro; se echa libra y media de yuca pelada y partida, luego se agregan las presas del chivo, dos ramas de cebollín, tres dientes de ajo, ahuyama partida en trozos no muy pequeños, tres ajices criollos, una libra de malanga, una libra de ñame, 5 guineos verdes enteros, estos son los últimos que se echan para que no se desmigajen; pimienta de olor, pimienta molida y sal al gusto. Cuando ya va a estar se le agrega cilantro y culantro picados, unas 4 cucharadas soperas.

### **A PATRICIA CAVANA.**

*Cocinera tradicional, corregimiento Guachoque, norte del cesar, especialista en amasijos y arepas.*  
¿Cuál es su fórmula, su receta de las arepas?  
R/ Para diez arepas que no sean ni muy grandes ni muy pequeñas, yo uso una libra de masa de maíz. Cocino el maíz, lo lavo y lo muelo y lo amaso, cojo y rallo por el lado grueso media libra de queso duro que no esté simple ni bajito en sal y cojo otra media libra y lo desmorono o desmigajo en trocitos muy pequeños, y comienzo a amasar agregándole poco a poco leche tibia, para que la masa quede más fácil para manejar. Una vez esté suave la masa, que no quede muy aguada para que no se desbarate, les doy forma a las arepas y las pongo en un anafe con la brasa no tan fuerte, uso hojas de bijao partidas para que no se peguen en la parrilla y las voy volteando para que no se quemem. Si la hoja de bijao que use para cada arepa se ha quemado se la cambio, pero el truco está en que la brasa no esté muy fuerte. (CONTACTO: 318 808 5830).

## A MARÍA MEDINA PEREA DE RODRÍGUEZ.

*Cocinera tradicional. receta de los frijoles rojos con plátano.*

¿Cuál es la receta de los famosos frijoles con plátano de esta región del norte del Cesar y del sur de La Guajira, que usted prepara y que según los conocedores son de los mejores? R/ Los frijoles rojos se echan en agua en la noche, al día siguiente en la mañana se sacan y se lavan, se ponen a cocinar en la olla de presión con algo de agua hasta que los cubra; cuando están suaves se baten en la licuadora, se cuelean y se les bota el \*jamiche (sic), se les agrega algo de agua y se ponen a cocinar a fuego bajo. Por aparte se cocinan plátanos maduros partidos en tres con todo y cáscara; cuando estén cocidos se pelan, se parten en pedacitos pequeños y se les agregan a los frijoles con leche, preferiblemente entera, se le echa canela, clavito de olor, pimienta de olor, un punto de sal, una cucharadita de tinto de pimienta molida, un chorrito de aceite de cocina, se le echa panela rallada. Esto se sigue cocinando hasta que toma una consistencia espesa. \*Jamiche (las cáscaras y los residuos solidos) (CONTACTO: 318 721 2832).

## A MARGOTH MENDOZA.

*Cocinera tradicional y propietaria hace más de 30 años de una venta informal de comidas típicas por encargo.*

¿Cómo se prepara la carne molida típica de la región? R/ Se limpia el muchacho si aún tiene gordo y pellejitos en la parte de afuera, se pica en trozos no muy pequeños, se cocina, luego se muele que quede la carne bien finita, se coloca en un caldero con un poco de aceite achiotado, se le agrega sal al gusto y vinagre criollo, como una taza por cada kilo, hasta que seque. Yo no le echo más nada solo el vinagre y le da todo el sabor. (CONTACTO: 304 262 04)

## CÓRDOBA

Concurso del dulce típico sinuano. Montería, Gobernación de Córdoba (1990).

Morón Díaz, Carlos. La cocina criolla: recetas de Córdoba y... Montería. 1996. Publicaciones El Túnel, 1989.

Recetario, Preparaciones culinarias ancestrales en comunidades de Puerto Escondido, Córdoba. Montería, 2017.

Morón Díaz, Carlos. La cocina criolla: recetas de Córdoba y regiones de la costa Caribe. 2a. ed. Montería: Editorial Domus Libri, 1996.

Morón Díaz, Carlos; Cristina Galván de Morón. Comida típica. En: Revista de Folklore (Bogotá). Vol. 3, no. 11 (1991). pág. 183-200.

Negrete Soto, Bertha Isabel. La cocina cordobesa: a mi estilo. Montería: Editorial Solar, 2009. 132 p.: il.; 28 cm.

Torres Martínez de Herrera, Sol María. Mi menú, Montería, 2002.

Recetario: Preparaciones culinarias ancestrales en comunidades rurales de Puerto Escondido. Córdoba, Colombia. Montería, Asociación Autobongo, 2017.

Ríos, Estrella de los; Yances, María Josefina; Bühler, Simón Karl. Así sabe Colombia. Bogotá: Casa Editorial El Tiempo, 2008, Siete folletos en 432 pág.: 1. Caribe: San Andrés y Providencia, Córdoba, Sucre, Bolívar, Atlántico, Magdalena, La Guajira, Cesar.

Román, Teresita de Zuek. (2009). Cartagena de Indias en la olla. Ediciones Gamma S.A. Bogotá D.C., Colombia.

Sánchez Botero, Esther. (2001). 'Recetas de la Abundancia: Patrimonio gastronómico de los Países del Convenio Andrés Bello'. OP Gráficas Bogotá.

Yancés Guerra, María Josefina. Me sabe a todo: la tradición culinaria de Córdoba. Montería, Gobernación de Córdoba, 2009. 101 p: il., 20 cm.

Yances Guerra, María Josefina. "Ciénagas, selvas y llanuras: la cocina de la región del Sinú", en Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia (Bogotá, 2012). Págs. 485-500

## Revoltillo de huevo

Yancés Guerra, María Josefina. Me sabe a todo: la tradición culinaria de Córdoba. Montería, Gobernación de Córdoba, 2009. 101 p: il., 20.

Morón Díaz, Carlos. La cocina criolla: recetas de Córdoba y regiones de la costa Caribe, 2a. ed. Montería: Editorial Domus Libri, 1996.

## Mote de palmito

<https://www.facebook.com/112923682001/posts/10157962533457002/>

## Bollos de mazorca

Román, Teresita de Zuek. (2009). Cartagena de Indias en la olla. Ediciones Gamma S.A. Bogotá D. C., Colombia.

Morón Díaz, Carlos. La cocina criolla: recetas de Córdoba y regiones de la costa Caribe, 2a. ed. Montería: Editorial Domus Libri, 1996.

## Chicha de maíz agria

Román, Teresita de Zuek. (2009). Cartagena de Indias en la olla. Ediciones Gamma S.A. Bogotá D. C., Colombia.

## LA GUAJIRA

### Arroz de camarón seco

Guerra Curvelo, W. (2020). 'Alimentación y cocina en la península de La Guajira: una aproximación histórica'. Boletín Cultural y Bibliográfico, 54(98), 58-71.

Guerra y López. (2020). 'Cocina guajira dominical: Arroz de camarón seco'. En Revista Entornos. <https://revistaentornos.com/2020/09/20/>

López de Abuchaibe, L. E. (2008). La mejor del mundo: La cocina de mamá. Bogotá, Colombia:

Fogón Caribe. Barranquilla, Colombia: La Iguana Ciega. Natividad López Pulido

### Sancocho de chivo

Guerra y López (2020). 'Cocina guajira dominical. Sancocho de chivo'. Revista Entornos. <https://revistaentornos.com/cocina-guajira-dominical-sancocho-de-chivo/>

Guerra Curvelo, W. (2012). 'Cocinas regionales y turismo en el Caribe colombiano: el caso de la cocina guajira'. Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia, 621-628.

Escobar Arregocés, J. (2012). 'Potencialidad de una ruta gastronómica en el departamento de La Guajira'. Obtenido de <http://biblioteca.unicordoba.edu.co/notas/tesis/0065117.pdf>.

Curvelo Becerra, C. E., Alfaro Fonseca, A. M., & García Dávila, M. L. (2019). Gastronomía, una oportunidad para el turismo: aportes de la cocina tradicional al desarrollo turístico en La Guajira.

### Salpicón de bonito

Guerra y López (2020). 'Cocina guajira dominical: Arroz de camarón seco'. En Revista

Entornos. <https://revistaentornos.com/cocina-guajira-dominical-salpicon-de-bonito/>

Sánchez Gutiérrez, E (2020). 'Recetas tradicionales con sabor colombiano. Boletín Cultural y Bibliográfico, 54(98).

Malagón Barbero, R. (2021). *Cocina ancestral y tradicional de la Guajira A'lakajawaa*.

Curvelo Becerra, C. E. (2019). *Gastronomía tradicional de Riohacha DTC como atractivo turístico y factor de desarrollo económico local*. (Doctoral dissertation, Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 2019.).

### **Chivo guisado con arroz de frijol guajiro**

Sierra Mendigaño, M. Y. (2017). 'Fortalecimiento de capacidades en comunidades wayúu como alternativa para la gestión comunitaria de su Seguridad Alimentaria y Nutricional'. *Nutrición y Dietética*.

Curvelo Becerra, C. E. (2019). 'Gastronomía tradicional de Riohacha DTC como atractivo turístico y factor de desarrollo económico local' (Doctoral dissertation, Bogotá: U. Externado de Colombia, 2019.).

DPS, RIMISP, Sloww Food y Ford Foundation (2015) 'El patrimonio agroalimentario de Manaure: Alimentos buenos sanos y justos'. [http://www.bioculturaldiversityandterritory.org/documenti/197\\_300000176\\_cuaderno\\_del\\_patrimonio\\_agroalimentario\\_manaure.pdf](http://www.bioculturaldiversityandterritory.org/documenti/197_300000176_cuaderno_del_patrimonio_agroalimentario_manaure.pdf)

Ministerio de Cultura y Carbones del Cerrejón (2014). *Los frutos del desierto de Juyá: Alimentación, cocina y uso de las plantas silvestres en La Guajira*

## **MAGDALENA**

### **Cayeye**

Contreras Ramírez, C. (2018); *Magdalena, Territorio de paz*; Santa Marta; Editorial Unimagdalenana.

Mendinueta, O.; (2021); *Cocina del Magdalena: Tradición y cultura más allá del cayeye*; <https://www.elinformador.com.co/index.php/mas/el-informador-63-anos/260038-cocina-del-magdalena-tradicion-y-cultura-mas-alla-del-cayeye>; Santa Marta; Diario El Informador.

Diario Opinión Caribe; (2017); *Sabores tradicionales del Magdalena*; <https://www.opinioncaribe.com/2017/07/05/sabores-tradicionales-del-magdalena/>; Santa Marta;

### **Bocachico frito con yuca**

Sánchez E. & Sánchez C. E. (2012); BBCTC, tomo 10. Paseo de olla; Bogotá; Ministerio de Cultura.

Porto, F. (2022); 'Entrevista: Representante a la asamblea del departamento del Magdalena 2011'; Santa Marta.

Festival de la Yuca; (2021); <https://seguimiento.co/festival-de-la-yuca>; Santa Marta; Seguimiento.co.

Cotes, L. M.; (2022); 'Entrevista: Gestora social del departamento del Magdalena, 2016'; Santa Marta.

Contreras Ramírez, C. (2018); *Magdalena Territorio de Paz*; Santa Marta; Editorial Unimagdalenana.

Mendinueta, O.; (2021); *Cocina del Magdalena: Tradición y Cultura más allá del Cayeye*;

<https://www.elinformador.com.co/index.php/mas/el-informador-63-anos/260038-cocina-del-magdalena-tradicion-y-cultura-mas-alla-del-cayeye>; Santa Marta; Diario El Informador.

Opinión Caribe; (2017); *Sabores tradicionales del Magdalena*; <https://www.opinioncaribe.com/2017/07/05/sabores-tradicionales-del-magdalena/>; Diario Opinión Caribe; Santa Marta.

### **Sancocho de gallina criolla**

Sánchez E. & Sánchez C. E. (2012); BBCTC, tomo 10. Paseo de olla; Bogotá; Ministerio de Cultura.

Comidas Típicas de Ciénaga Magdalena; (2021); *Ciénaga Magdalena, Capital del realismo mágico*; [https://cienagamagdalena.com/comidas-tipicas-de-cienaga-magdalena/#:~:text=En%20la%20gastronom%C3%A9ica%20del%20municipio,Sancocho%20Trif%C3%A9tico%2C%20Sancocho%20de%20Pescado](https://cienagamagdalena.com/comidas-tipicas-de-cienaga-magdalena/#:~:text=En%20la%20gastronom%C3%A9ica%20del%20municipio,Sancocho%20Trif%C3%A9tico%2C%20Sancocho%20de%20Pescado;); Ciénaga Magdalena; [cienagamagdalena.com](http://cienagamagdalena.com)

Londoño, W; (2019); *Inventario Preliminar de Patrimonio Cultural del D.T.C.H Santa Marta*; Santa Marta; Gobernación del Magdalena.

Caballero, R.; (2022); 'Entrevista; Portadora de tradición'; Santa Marta.

Sánchez, S. M; (2019); *Magdalena Sabor Tradición Sabor y Aroma*; Bogotá; SENA.

Minagricultura; (2014); *Principales Cultivos por Área Sembrada en el Año 2014*

### **Enyucado**

Martínez, M. (2016); *Recetario de San Sebastián de Tenerife a finales del Siglo XIX*; Bogotá; Ministerio de Cultura.

David, O; (2012); *Memorias: Revista Digital de Historia y Arqueología*

desde el Caribe; [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-88862012000300020#:~:text=El%20enyucado%20es%20un%20postre,tropicales%20de%20alto%20valor%20nutricional](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-88862012000300020#:~:text=El%20enyucado%20es%20un%20postre,tropicales%20de%20alto%20valor%20nutricional); Barranquilla; Universidad del Norte

Ramírez, D. (2019); *Enyucado del Caribe colombiano*; <https://colombia.gastronomia.com/noticia/8662/enyucado-del-caribe-colombiano>; Gastroboía.com.

## **ARCHIPIÉLAGO DE SAN ANDRÉS, PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA**

### **Cerdo isleño guisado o stew pork**

La versión de esta receta es la que preparaba Siona Bent (q. e. p. d.), una destacada portadora de la tradición culinaria de la isla de San Andrés.

Rebetez R. (1997). *San Andrés y Providencia, Gastronomía Isleña, Our Traditional Food*.

Mejía Zea, E. (2017). *Biodiversidad alimentaria y cocinas tradicionales en las islas de la Vieja Providencia y Santa Catalina*.

Márquez, Ana Isabel. (2017). *Between Land & See. Fundación Acua Ministerio de Cultura. tradicional del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina*.

### **Salpicón de pescado turbit o minced fish**

Entrevista con Rocilia Henry Rapon, cocinera tradicional de la isla de Providencia.

ICBF (2014) *Recetario étnico Departamento de San Andrés y Providencia*

Casa de la Cultura de Providencia y Santa Catalina islas, Alcaldía Municipal de la Vieja Providencia y Santa Catalina Islas y el Ministerio de Cultura. (2010). 'Olores y sabores de la gastronomía Old Providence'. *Providencia isla*.

First Baptiste Church (1993). *Cook Book*. George M May Pastor. Manuscrito.

### **Caracol guisado o brown stew conch**

Esta receta se basó en una entrevista realizada a Laura Jaramillo Davis, investigadora de la cocina

Márquez, Ana Isabel (2017). *Between Land & See. Fundación Acua - Ministerio de Cultura*.

Orfaraizal.org (2016). *Saberes, conocimientos ancestrales y prácticas culturales raizales en su convivencia con el mar*. <http://orfaraizal.org/wp-content/uploads/2017/10/plan-especial-salvaguardia.pdf>

Castro González, E., Grandis Olarte, Y., & García, C. (2007). Conocimiento Pesquero Tradicional: Aplicación del análisis de Consenso Cultural para la Evaluación y el Manejo de la Pesquería Artesanal de la Isla de San Andrés, Colombia.

Gran Seaflower Gastronomy and artisanal fisheries (2020). <https://granseaflower.com/2020/07/08/gastronomy-and-artisanal-fisheries/>

### Colada de breadfruit o fruto del árbol del pan

Esta receta se basó en una entrevista a Francisco Escalona Forth.

Casa de la Cultura de Providencia y Santa Catalina islas, Alcaldía Municipal de la Vieja Providencia y Santa Catalina Islas y el Ministerio de Cultura. (2010). 'Olores y sabores de la gastronomía Old Providence'. Providencia isla

Duarte, L. E. A. (1998). Guía para el cultivo y aprovechamiento del árbol del pan: *Artocarpus altilis* (Park.) Fosberg (Vol. 9). Convenio Andrés Bello.

Jackson Ortiz, K. K., & García Cuéllar, J. N. 'Suvenires gastronómicos con tradición típica de la Isla De San Andrés: Typical Sweets'.

### SUCRE

Cocina y talento de la mujer sucreña (Fondo Mixto, Asomujer, 2011).

'Encuentro de cocinas' (Fondo Mixto, Gobernación de Sucre, 2014).

'Sucre encuentro de cocinas' (Fondo Mixto, Gobernación de Sucre, 2014).

'Amasijos de Sucre', Ministerio de Cultura, 2014.

'Infografías de las cocinas tradicionales de Sucre'. 2020. Gobernación de Sucre. Fondo Mixto de Cultura.

### CAUCA

Botello Buendía, Hermana Leonor. (s.f.). Sembrando semillas de vida en Cajibío, Técnicas, Popayán.

Casa Editorial El Tiempo. (2008). "Así sabe la región del Pacífico" Fascículo 4, en Así sabe Colombia. Una obra para degustar. Bogotá.

Corporación Gastronómica de Popayán [Editora]. (2020). Popayán sabe a diciembre. Litografía San José. Popayán.

(2008). Ruta Gastronómica de Popayán y el Cauca. Imprime Ediciones Ltda. Popayán

Dikanka, María (2003). De viandas, sancochos y amasijos. Quebecor World, Bogotá.

Escuela Taller de Popayán. (s.f.). Popayán. El sabor de la tradición. El Taller Editorial SAS. Bogotá.

Gálvez Abadía, Aída Cecilia [Editora]. (2013). Informe Proyecto fortalecimiento de la Red de Señoras Cocineras de la Plaza de Mercado del Barrio Bolívar "Mesalarga" de Popayán, Cauca, s.p.i., Popayán.

González Mosquera, Guillermo Alberto [Editor]. (2013), Comer en el huerto de Yambitarrá. Recetas de María Teresa Ayerbe y Martha Sol. Editorial Popayán Positiva, Popayán.

Institución Educativa Agropecuaria Los Comuneros. (2006). Recetario alimentos tradicionales Río Blanco Sotará, Cauca, Popayán.

Institución Educativa Empresarial Cerro Alto Caldon, Cauca. (2013). Recuperando productos y comidas nativas de nuestra región. Cuarta edición. Signa Artes Gráficas, Popayán.

Illera Montoya, Carlos Humberto. (2020). Cocinas parentales de Popayán. Cinco ensayos con sabor a tradición. Alcaldía de Popayán y Corporación Gastronómica de Popayán. Litografía San José, Popayán.

(2017) Las cocinas escondidas de la Ciudad Blanca. Una guía de las cocinas casi secretas de Popayán, Alcaldía de Popayán y Corporación Gastronómica de Popayán. Editorial López, Popayán.

(2013). "Las cocinas del departamento del Cauca", en Folclor Colombiano. Departamento del Cauca. Patronato Colombiano de Artes y Ciencias, Volumen 7, Núm. 26. Tercera época, 2008 m- 2013. Págs: 337 - 386.

(2011) Cocinas familiares tradicionales de Popayán. La tertulia payanesa en el fogón. Gobernación del Cauca, Editorial Popayán Positiva, Popayán.

Illera M. Carlos Humberto, Martínez D. Fabián, y Chalapud N. Bernardo Andrés. (2014). Cocinando con quinua. Gobernación del Cauca, Editorial Popayán Positiva, Popayán.

Montaña, Antonio. (1994). "Gran Cauca" en El sabor de Colombia. Villegas Editores. Págs. 87 - 116. Bogotá.

Muelas, Carlos Alberto. (2006). Misak Misak sik mikpe mamuy mamik msikwan untak tka kmik. Proyecto cultivos ancestrales. Institución Educativa Agropecuaria Guambiano. Popayán.

Muñoz, Juan Jacobo, [Compilador]. (2018). Platos de las abuelas. Cocina tradicional de Popayán. 3ª. Edición, con comentarios de Carlos Humberto Illera e ilustraciones de Álvaro Garzón, Editorial Universidad del Cauca, Popayán.

Ordóñez Caicedo, Carlos, (1984). "Valle. Cauca. Nariño", en Gran libro de la cocina colombiana. Págs: 85 - 116. Círculo de Lectores, Bogotá.

Pena Quina, Adriana Marcela [Directora]. (2020). La voz de los jóvenes en los saberes y sabores de la cocina tradicional inzaeña, Institución Educativa Sagrada Familia de Nazareth, Inzá Cauca. Editorial Popayán Positiva, Popayán.

Sánchez, Enrique y Sánchez, Carlos E. (2012). Paseo de olla. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Vol. 10, Ministerio de Cultura, Bogotá.

Servicio Nacional de Aprendizaje. (2005). Recetario Patojo, SENA regional Cauca, Centro de Comercio y Servicios, Ed. Terracota, Popayán.

### CHOCÓ

Casa Editorial El Tiempo. (2008). "Así sabe la región del Pacífico. Cauca, Valle del Cauca, Chocó y Nariño" Fascículo 4, en Así sabe Colombia. Una obra para degustar. Bogotá.

Centro de Investigaciones y Educación Popular, CINEP. (1998). Colombia. País de regiones, Tomo IV: Pacífico, Orinoquia, Amazonas. Santafé de Bogotá: Cinep: Colciencias

Cuéllar Suárez, Alejandro [Director]. (2016). Cocina y paz. Recetas de cocina con productos de desarrollo alternativo para la paz. Cuéllar Editores S.A.S, Medellín.

Dikanka, María (2003). De viandas, sancochos y amasijos. Quebecor World, Bogotá.

Gaviria Arbeláez, Carlos (2020). Envoltorios colombianos. Cocina en hojas. Técnicas profesionales de cocina, Universidad de La Sabana, Bogotá.

González Bazante, Carlos Alberto (2021). Las cocinas de San Pacho: Un estudio de cambio cultural manifiesto en una tradición culinaria. Estudio de caso, monografía de grado presentada al departamento de Antropología de la Universidad del Cauca para optar el título de magister en antropología.

Malagón Ricardo. (2019). Sabores y senderos gastronómicos del Pacífico chochoano. SENA, Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos Regional Distrito Capital, Imprenta Nacional de Colombia, Bogotá.

Ministerio de Cultura (2015). Sabores & Saberes del Pacífico colombiano. Guapi – Quibdó. Bogotá

Ordóñez Caicedo, Carlos, (1984). “Costa Pacífica”, en Gran libro de la cocina colombiana. Págs.: 7 – 36. Círculo de Lectores, Bogotá.

Peña Cubillos, Angélica Patricia. (2022). ‘A qué sabe el Chocó. Zita Emperatriz Copete de Peña. Mama Ziti’. (s.p.i), (En prensa). Quibdó.

Sánchez, Enrique y Sánchez, Carlos E. (2012). Paseo de olla. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Vol. 10, Ministerio de Cultura, Bogotá.

Silva, María Cecilia. (1993). “La danza de los platos”, en Leyva, Pablo [Editor]. (1993). Colombia Pacífico, Tomo II. Págs.: 613 – 621, Fondo para la Protección del Medio Ambiente “José Celestino Mutis”, FEN Colombia, Bogotá.

## NARIÑO

Apráez Villota, María Eugenia (1999). Cuyes y añejo; cojongo y ollocos. Comida tradicional de la provincia de Pasto, Alcaldía municipal de Pasto, Graficolor, Pasto.

Casa Editorial El Tiempo. (2008). Así sabe la región del Pacífico. Cauca, Valle del Cauca, Chocó y Nariño, Fascículo 4, en Así sabe Colombia. Una obra para degustar. Bogotá.

Cuéllar Suárez, Alejandro [Director]. (2016). Cocina y paz. Recetas de cocina con productos de desarrollo alternativo para la paz. Cuéllar editores S.A.S, Medellín.

De Carvalho Neto, Paulo. (1964). Diccionario del folklore ecuatoriano. Editorial Casa de la Cultura Ecuatoriana, Quito.

Del Castillo, Sara E., Zea León, María del P., y Suárez Higuera, Eliana L. (2014). Sabores y saberes de las comunidades andinas nariñenses. Identidad gastronómica ancestral de cinco municipios de la zona andina del departamento de Nariño, Colombia, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá.

Dikanka, María (2003). De viandas, sancochos y amasijos. Quebecor World, Bogotá.

Guerrero Santander, Armando, y Miranda Maya, Ignacio Javier (2007). De la tulpá a la mesa. Recetario gastronómico de Pasto y Nariño -Zona Andina-, Visión Creativa, Pasto.

Ordóñez Caicedo, Carlos, (1984). “Costa Pacífica”, en Gran libro de la cocina colombiana. Págs.: 7 – 36. Círculo de Lectores, Bogotá.

Sánchez, Enrique y Sánchez, Carlos E. (2012). Paseo de olla. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Vol. 10, Ministerio de Cultura, Bogotá.

Zambrano Enríquez, Alejandra Jimena. (2018). De la juanesca al hornado. La sociología detrás de cinco platos nariñenses, Editorial Autoreseditores, Pasto.

## Locro

De Carvalho Neto (1964: 267, 268). Diccionario del folklore ecuatoriano.

## VALE DEL CAUCA

### Arroz atollao

Garcés, M. (1977). Con Cagüinga y con Callana, primera edición, Cali; Editorial Prensa Moderna.

Ordóñez, C. (1991). Gran Libro de la cocina colombiana, edición Santa Fe de Bogotá, Círculo de Lectores S.A.

Ordóñez (2003). La cocina vallecaucana, segunda edición. Santiago de Cali, Imprenta Departamental del Valle del Cauca.

Patiño, G. (2007). Fogón de Negros: cocina y cultura en una región de Latinoamérica, primera edición, Bogotá, D.C. Editorial Linotipia Bolívar.

Patiño, G. y otros. (2012). Colombia cocina de regiones. Edición Bogotá MNR Comunicaciones & Editores en coedición con la Librería Nacional.

Sánchez y otros, (2017). Fogón vallecaucano: Cocinas de valle mar y montaña. Edición Santiago de Cali Impresiones Gráficas S.A.

### Sancocho de gallina o pollo

Holton, I. (1981). La Nueva Granada: veinte meses en los Andes. Bogotá, Banco de la República.

Patiño, G. (2007). Fogón de Negros: cocina y cultura en una región de Latinoamérica. Primera edición, Bogotá, D.C. Editorial Linotipia Bolívar.

Sánchez, E. y otros. (2017). Fogón Vallecaucano: Cocinas de Valle Mar y Montaña. Edición Santiago de Cali, Impresiones Gráficas S.A.

Barney, E. (2004). Notas y apostillas al margen de un libro de cocina. Cali: Universidad del Valle.

CITCE, Grupo de investigación (2017). Cocinando con María. Santiago de Cali: Imprenta Departamental IMPRETIC S.

Sánchez, E., Castillo O. (2019). Colombia y Venezuela: Historia, alimentación y saberes compartidos. Caracas, Venezuela. Editorial La Guaira.

## Sopa de tortilla

Garcés, M. (1977). Con cagüinga y con callana, Primera edición, Cali. Editorial Prensa Moderna.

Palacios, E. (1986). El Alferez Real. Bogotá, Panamericana Editorial.

Isaac, J. (1989). María. Bogotá, Plaza y Janés.

Illera, C. (2017). Las cocinas escondidas de la ciudad blanca: Una guía de las cocinas casi seccretas de Popayán.

Illera, C. (2019). Cocinas parentales. Popayán. Litografía San José.

## Sudao de pescado

Acosta, C & otros (2013). Sabor a Pacífico, sabor a memoria. Bogotá Producción Editorial Oficina de Comunicaciones Dirección General SENA.

Acosta, C & otros. (2015). El Festín de las mujeres del Pacífico. Cali Artes Gráficas, Centro de Gestión Tecnológico Industrial CDTI.

Vanín, A. (2016). Biodiversidad, cocina e identidad en el Pacífico colombiano: La cocina tradicional de Tumaco, Nariño y Buenaventura, Valle del Cauca. Bogotá A&M Imprenta S.A.S.

Patiño, G. El festín olvidado. Ensayo

## ARAUCA Y CASANARE

Abril Benítez, Gabriel Eurípides, y Quiroga Vásquez, Lizeth Dayana. (2019). ‘Resaltar las preparaciones tradicionales gastronómicas de la región de Arauca capital’, trabajo de grado presentado a la Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Artes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, Bucaramanga.

Aldana-Domínguez, Juanita, et al. (2006), Estudios sobre la ecología del chiguero (*Hydrochoerus hydrochaeris*), enfocados a su manejo y uso sostenible en Colombia. Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt, Bogotá.

Casa Editorial El Tiempo. (2008). “Así saben los Llanos Orientales, la Amazonía y la Orinoquía” Fascículo 7, en Así sabe Colombia. Una obra para degustar. Bogotá.

Centro de Investigaciones y Educación Popular, CINEP. (1998). Colombia. País de regiones, Tomo IV: Pacífico, Orinoquia, Amazonas. Santafé de Bogotá: Cinep: Colciencias.

CONtexto Ganadero (2016), “Hoy se celebra el día departamental del llanero en Arauca”, en periódico virtual Contexto Ganadero, edición del 25 de julio de 2016, pág. 1. Recuperado el 12 de abril de 2022 de Regiones: Hoy se celebra el día departamental del llanero en Arauca | CONtexto ganadero Descargado el 12 de abril de 2022.

Cuéllar Suárez, Alejandro [Director]. (2016). *Cocina y paz. Recetas de cocina con productos de desarrollo alternativo para la paz*. Cuéllar Editores S.A.S, Medellín.

Chisaba Pereira, Cristian Alejandro, y Díaz Henríquez, Raquel. (2018). “Orinoquia: gastronomía nómada”, en *Llano Adentro*. Págs: 7-9; Publicación estudiantil del Centro de Pensamiento Estudiantil Orinoquia (CPEO) del Centro de Estudios de la Orinoquia (CEO) de la Universidad de los Andes, Bogotá.

Dikanka, María (2003). *De viandas, sancochos y amasijos*. Quebecor World, Bogotá.

Gaviria Arbeláez, Carlos (2020). *Envoltorios colombianos. Cocina en hojas. Técnicas profesionales de cocina*. Universidad de La Sabana, Bogotá.

Instituto de Turismo del Meta. (2014). *Sabores y saberes en la cocina del Meta*. Departamento del Meta, Colombia, Villavicencio.

Mantilla Trejos, Hugo. (1985). *Diccionario llanero*, Ediciones El Guarracuco Blanco, impreso en Bogotá.

Martín, Miguel Ángel (s.f.). *Del folclor llanero*. S.P.I. (Sin pie de imprenta).

Montaña, Antonio. (1994). “Orinoquia y Amazonia” en *El sabor de Colombia*. Villegas Editores. Págs. 209–22. Bogotá.

Ordóñez Caicedo, Carlos. (1984). “Llanos. Amazonia”, en *Gran libro de la cocina colombiana*. Págs: 69–84. Círculo de Lectores, Bogotá.

Romero Moreno, María Eugenia. (1993). “La sociedad llanera y de colonización”, en *Geografía humana de Colombia. Región de la Orinoquia*. Tomo III, Vol. 1. Págs. 53–107. Instituto Colombiano de Cultura Hispánica. Bogotá.

Sánchez, Enrique y Sánchez, Carlos E. (2012). *Paseo de olla*. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Vol. 10, Ministerio de Cultura, Bogotá.

Zapata, L. A. & J. S. Usma (Editores). (2013). *Guía de las especies migratorias de la Biodiversidad en Colombia*. Peces. Vol. 2. Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible / WWF-Colombia. Bogotá, D. C. Colombia.

## META

### Pescado sudado a la llanera

Ordóñez C. (1984). *Gran libro de la cocina colombiana*; 1ª edición. Colombia; Editorial Printer Colombiana Ltda.

Academia Verde Oliva. (2018). *Con Sazón: cocina tradicional colombiana*. ISBN 978-958-9343-31-9; Colombia; IM EDITORES LIMITADA.

El Tiempo. (2007). *Así sabe Colombia*; ISBN 978-958-706-209-0; Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

LEXUS. (2013). *El Gran Libro de la cocina colombiana*; ISBN 978-9962-04-019-4; China; Lexus Editores.

Fondo Mixto de Casanare. (2011). *Con sabor llanero: Gastronomía típica casanareña*; ISBN 978-958-98751-6-2; Colombia; Panamericana Formas e Impresores S.A.

Ramón Darío Vergel R.D. (1996). *Gastronomía típica del Llano*; ISBN 958-33-0454-9; Colombia;

### Hallacas llaneras

Ordóñez C. (1984). *Gran libro de la cocina colombiana*. 1ª edición. Colombia; Editorial Printer Colombiana Ltda.

Academia Verde Oliva. (2018). *Con Sazón: cocina tradicional colombiana*. ISBN 978-958-9343-31-9; Colombia; IM Editores Limitada.

El Tiempo. (2007). *Así sabe Colombia*. ISBN 978-958-706-209-0. Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

LEXUS. (2013). *El Gran Libro de la cocina colombiana*. ISBN 978-9962-04-019-4. China; Lexus Editores.

98751-6-2; Colombia; Panamericana Formas e Impresores S.A.

Ramón Darío Vergel R.D. (1996). *Gastronomía típica del Llano*. ISBN 958-33-0454-9. Colombia; Prerensa Digital.

Dikanka M. (2003). *De Viandas, sancochos y amasijos*. ISBN 958-33-5246-2; Colombia.

McCausland P. (2004). *Secretos de la cocina colombiana*. ISBN 0-7818-1025-6; Colombia. Hippocrene Books.

### Sancocho hervido de gallena

Ordóñez C. (1984). *Gran libro de la cocina colombiana*. 1ª edición; Colombia; Editorial Printer Colombiana Ltda.

Fondo Mixto de Casanare. (2011). *Con sabor llanero: Gastronomía típica casanareña*. ISBN 978-958-98751-6-2; Colombia; Panamericana Formas e Impresores S.A.

Ramón Darío Vergel R.D. (1996). *Gastronomía típica del llano*. ISBN 958-33-0454-9; Colombia; Prerensa Digital.

LEXUS. (2013). *El Gran Libro de la cocina colombiana*. ISBN 978-9962-04-019-4; China; Lexus Editores.

### Pisillo de pescado

Ordoñez C. (1984) *Gran libro de la cocina colombiana*; 1ª edición. Colombia; Editorial Printer Colombiana Ltda.

Fondo Mixto de Casanare. (2011). *Con sabor llanero: Gastronomía típica casanareña*. ISBN 978-958-98751-6-2; Colombia; Panamericana Formas e Impresores S.A.

Ramón Darío Vergel R.D. (1996). *Gastronomía típica del Llano*. ISBN 958-33-0454-9; Colombia; Prerensa Digital.

El Tiempo. (2007). *Así sabe Colombia*. ISBN 978-958-706-209-0; Colombia; Casa Editorial El Tiempo.

LEXUS. (2013). *El Gran Libro de la cocina colombiana*. ISBN 978-9962-04-019-4; China; Lexus Editores.

## VICHADA

### Amuiwali

ICBF. (2015) *Estudio Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional de los Pueblos Indígenas de Colombia*. Encuesta ENSANI 2012 – 2014. ICBF Bogotá.

Jiménez Amaya R. (2004). *Informe de avance de la investigación de los sistemas de producción ancestral del pueblo indígena sikuani*. Documento. Instituto Humboldt. Bogotá.

### Pisillo de chigüiro

Círculo de Lectores (2004) *Gran enciclopedia de la cocina colombiana*.

Sánchez E & Sánchez C. (2012). Paseo de olla. Ministerio de Cultura de Colombia. Bogotá.

<https://www.colombia.com/gastronomia/recetas-colombianas/pisillo-de-chiguire-r119>

### **Caldo de platano verde con huevo**

Sánchez E & Sánchez C (2012): Paseo de olla. Ministerio de Cultura de Colombia. Bogotá.

Observación personal

### **Bebida de chicha de moriche**

Sánchez E. & Sánchez C. (2012): Paseo de olla. Ministerio de Cultura de Colombia. Bogotá.

<https://fundacionoleoductovivo.org/fov2021/feria-del-moriche/Mincultura/SINIC>.

## **AMAZONAS**

### **Casabe de almidón**

Acosta, Luis et al. (2011). La chagra en La Chorrera: más que una producción de subsistencia, es una fuente de comunicación y alimento físico y espiritual de los hijos del tabaco, la coca y la yuca dulce. Bogotá: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas –Sinchi–, Asociación Zonal Indígena de Cabildos y Autoridades Tradicionales de La Chorrera –Azicatch–.

Acosta, Luis; Mozorra, Augusto; Pérez; Mónica y Peña, Clara. (2009). Seguridad alimentaria en comunidades indígenas del Amazonas: ayer y hoy. Primera edición. Bogotá, Colombia. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas, SINCHI.

Fundación Acua y Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio. La Tierra de la Abundancia: Las cocinas tradicionales indígenas del sur del Departamento del Amazonas (2015). Impreso en Colombia. Ministerio de Cultura.

Hoyos, Lucy (2008). Alimentos autóctonos y recetas amazónicas, Primera Edición. Grupo Empresarial Naturaleza y Vida.

Mora, Yolanda (2012). Alimentación y cultura en el Amazonas. Biblioteca Básica de las Cocinas Tradicionales de Colombia, Tomo 11. Bogotá. Ministerio de Cultura.

Sánchez, Carlos y Sánchez, Enrique. Paseo de olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia. (2012). Biblioteca Básica de las Cocinas Tradicionales de Colombia, Tomo 10. Bogotá. Ministerio de Cultura.

Soler, Juan Gabriel (2015). El origen de la abundancia. Bogotá. Ministerio de Cultura, Saracura Films.

### **Iyico, iyuco, iytko**

Acosta. Luis et al. (2011). La chagra en La Chorrera: más que una producción de subsistencia, es una fuente de comunicación y alimento físico y espiritual de los hijos del tabaco, la coca y la yuca dulce. Bogotá: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas –Sinchi–, Asociación Zonal Indígena de Cabildos y Autoridades Tradicionales de La Chorrera –Azicatch–.

Acosta, Luis; Mozorra, Augusto; Pérez; Mónica y Peña, Clara. (2009). Seguridad alimentaria en comunidades indígenas del Amazonas: ayer y hoy. Primera edición. Bogotá, Colombia. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas, SINCHI.

Fundación Acua y Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio. La Tierra de la Abundancia: Las cocinas tradicionales indígenas del sur del Departamento del Amazonas (2015). Impreso en Colombia. Ministerio de Cultura.

Hoyos, Lucy (2008). Alimentos Autóctonos y recetas amazónicas, Primera Edición. Grupo empresarial naturaleza y vida.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. RECETARIO ÉTNICO AMAZONAS (2014). Colombia. ICBF

Mora, Yolanda (2012). Alimentación y cultura en el Amazonas. Biblioteca Básica de las Cocinas Tradicionales de Colombia, Tomo 11. Bogotá. Ministerio de Cultura.

Sánchez, Carlos y Sánchez, Enrique. Paseo de Olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia. (2012). Biblioteca Básica de las Cocinas Tradicionales de Colombia, Tomo 10. Bogotá. Ministerio de Cultura.

SINIC. Sistema Nacional de Información Cultural. La gastronomía del Amazonas, Ministerio de Cultura.

<https://www.nature.org/es-us/sobre-tnc/donde-trabajamos/tnc-en-latinoamerica/colombia/historias-en-colombia/5-recetas-amazonicas-tradicionales-protoger-bosques/>

### **Caguana de piña**

Acosta. Luis et al. (2011). La chagra en La Chorrera: más que una producción de subsistencia, es una fuente de comunicación y alimento físico y espiritual de los hijos del

tabaco, la coca y la yuca dulce. Bogotá: Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas –Sinchi–, Asociación Zonal Indígena de Cabildos y Autoridades Tradicionales de La Chorrera –Azicatch–.

Acosta, Luis; Mozorra, Augusto; Pérez; Mónica y Peña, Clara. (2009). Seguridad alimentaria en comunidades indígenas del Amazonas: ayer y hoy. Primera edición. Bogotá, Colombia. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas, SINCHI.

Fundación Acua y Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio. La Tierra de la Abundancia: Las cocinas tradicionales indígenas del sur del Departamento del Amazonas (2015). Impreso en Colombia. Ministerio de Cultura.

Hoyos, Lucy (2008). Alimentos Autóctonos y recetas amazónicas, Primera Edición. Grupo Empresarial Naturaleza y Vida.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Recetario Étnico Amazonas (2014). Colombia. ICBF.

Mora, Yolanda (2012). Alimentación y cultura en el Amazonas. Biblioteca Básica de las Cocinas Tradicionales de Colombia, Tomo 11. Bogotá. Ministerio de Cultura.

Sánchez, Carlos y Sánchez, Enrique. Paseo de olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia. (2012). Biblioteca Básica de las Cocinas Tradicionales de Colombia, Tomo 10. Bogotá. Ministerio de Cultura.

SINIC. Sistema nacional de información cultural. La gastronomía del Amazonas, Ministerio de Cultura

<https://www.sinic.gov.co/SINIC/ColombiaCultural/ColCulturalBusca.aspx?AREID=3&SECID=8&IdDep=91&COLTEM=214>

<https://www.nature.org/es-us/sobre-tnc/donde-trabajamos/tnc-en-latinoamerica/colombia/historias-en-colombia/5-recetas-amazonicas-tradicionales-protoger-bosques/>

Soler, Juan Gabriel (2015). El origen de la abundancia. Bogotá. Ministerio de Cultura, Saracura Films.

The Nature Conservancy (2020). 5 recetas tradicionales amazónicas para proteger los bosques.

## **CAQUETÁ Y VAUPÉS**

Casa Editorial El Tiempo. (2008). “Así sabe la región Llanos Orientales, la Amazonia y la

Orinoquia” Fascículo 7, en *Así sabe Colombia. Una obra para degustar*. Bogotá.

Centro de Investigaciones y Educación Popular, CINEP. (1998). *Colombia. País de regiones*, Tomo IV: Pacífico, Orinoquia, Amazonas. Santafé de Bogotá: Cinep: Colciencias.

Cuéllar Suárez, Alejandro [Director]. (2016). *Cocina y paz. Recetas de cocina con productos de desarrollo alternativo para la paz*. Cuéllar Editores S.A.S, Medellín.

Dikanka, María (2003). *De viandas, sancochos y amasijos*. Quebecor World, Bogotá.

Gaviria Arbeláez, Carlos (2020). *Envoltorios colombianos. Cocina en hojas. Técnicas profesionales de cocina*, Universidad de La Sabana, Bogotá.

González Bazante, Carlos Alberto (2021). *Las cocinas de San Pacho: Un estudio de cambio cultural manifiesto en una tradición culinaria*. Estudio de caso, monografía de grado presentada al departamento de Antropología de la Universidad del Cauca para optar al título de magíster en antropología.

Hoyos Ocampo, Lucy. (2008), *Alimentos autóctonos y recetas amazónicas*, Gobernación del Amazonas, Grupo Empresarial Naturaleza y Vida, Bogotá.

ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2014). *Recetario étnico*. Vaupés. Equipo técnico ICBF Dirección de Nutrición, Editores Gráficos Colombia, S.A.S., Bogotá.

Malagón, Ricardo. (2019). *Sabores y senderos gastronómicos del Pacífico chocoano*. SENA, Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos Regional Distrito Capital, Imprenta Nacional de Colombia, Bogotá.

Sánchez, Enrique [Coordinador]. (2015). *De la tierra de la abundancia. Las cocinas tradicionales indígenas del sur del Departamento del Amazonas*. Cultura Culinaria y Biodiversidad, Amado Impresores, S.A.S., Bogotá

Ordóñez Caicedo, Carlos. (1984). “Costa Pacífica”, en *Gran libro de la cocina colombiana*. Págs: 7–36. Círculo de Lectores, Bogotá.

Peña Cubillos, Angélica Patricia. (2022). ‘A qué sabe el Chocó. Zita Emperatriz Copete de Peña. Mama Ziti’. (s.p.i), (En Prensa). Quibdó

Sánchez, Enrique y Sánchez, Carlos E. (2012). *Paseo de olla*. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Vol. 10, Ministerio de Cultura, Bogotá.

Silva, María Cecilia. (1993). “La danza de los platos”, en Leyva, Pablo [Editor]. (1993). *Colombia Pacífico*, Tomo II, págs: 613–621, Fondo para la Protección del Medio Ambiente “José Celestino Mutis”, FEN Colombia, Bogotá.

Matallana, Clara L., Lasso, Carlos A. y Baptiste, María P. [Compiladores]. (2012). *Carne de monte y consumo de fauna silvestre en la Orinoquia y Amazonia (Colombia y Venezuela) / Memorias del Taller Regional (1.2012: Inírida)*, Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt, Bogotá.

Restrepo Calle, Santiago, Editor, María P. Baptiste [et al]. (2012). ‘Carne de monte y seguridad alimentaria: Bases técnicas para una gestión integral en Colombia’. Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt, Bogotá.

Hoyos Ocampo, *Alimentos autóctonos y recetas amazónicas*, 2008, pág. 28

Hoyos Ocampo, *Alimentos autóctonos y recetas amazónicas*, de Hoyos Ocampo, 2008, pág. 32

## GUAINÍA

Sánchez E. & Sánchez C. (2012). *Paseo de olla*. Ministerio de Cultura de Colombia. Bogotá.

<https://www.semana.com/mejor-colombia/articulo/en-la-cocina-de-ligia-pacheco-se>

## GUAVIARE

### Quiñapira o ajicero

Meneses, L.; (2021). *Trabajo de campo, febrero a diciembre. Entrevistas en territorio Resguardo de Panuré, San José del Guaviare*. Proyecto “Gastronomía, cultura y tradición para el Guaviare”, Guaviare. Corporación Mundial de la Mujer Colombia. Territorios de Oportunidad.

Martínez, Y.; (2021). *Trabajo de campo, febrero a diciembre. Entrevista en territorio de San José del Guaviare*. Proyecto “Gastronomía, cultura y tradición para el Guaviare”, Guaviare. Corporación Mundial de la Mujer Colombia. Territorios de Oportunidad.

Sánchez, E.; Sánchez C. E.; (2012); *Paseo de olla*. Tomo 10. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia. Primera edición. Bogotá, Ministerio de Cultura.

Acosta, L; Rodríguez, A. (2022). *Guaviare Gastronómico: Inventario de cocinas de San José del Guaviare*. San José del Guaviare. Corporación Mundial de la Mujer Colombia. Territorios de Oportunidad.

Cuéllar, A. *Cocina y paz*. (2016). Primera edición. Medellín, Departamento de la Prosperidad Social, Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDEC), Cuellar Editores.

Rentería, N. (2008). *Plan integral de vida del resguardo indígena de Panuré*. Equipo de CDA (Corporación para el Desarrollo Sostenible del Norte y el Oriente Amazónico) sede Guaviare. CDA

## Mingao de piña

Meneses, L.; (2021). *Trabajo de campo, febrero a diciembre. Entrevistas en territorio Resguardo de Panuré, San José del Guaviare*. Proyecto “Gastronomía, cultura y tradición para el Guaviare”, Guaviare. Corporación Mundial de la Mujer Colombia. Territorios de Oportunidad.

Martínez, Y.; (2021). *Trabajo de campo, febrero a diciembre. Entrevista en territorio de San José del Guaviare*. Proyecto “Gastronomía, cultura y tradición para el Guaviare”, Guaviare. Corporación Mundial de la Mujer Colombia. Territorios de Oportunidad.

Rentería, N. (2008). *Plan integral de vida del resguardo indígena de Panuré*. Equipo de CDA (Corporación para el Desarrollo Sostenible del Norte y el Oriente Amazónico) sede Guaviare. CDA.

Sánchez, E.; Sánchez C. E.; (2012); *Paseo de olla*. Tomo 10. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia. Primera edición. Bogotá, Ministerio de Cultura.

Acosta, L; Rodríguez, A. (2022). *Guaviare Gastronómico: Inventario de cocinas de San José del Guaviare*. San José del Guaviare. Corporación Mundial de la Mujer Colombia. Territorios de Oportunidad.

## Sancocho de gallina

Ramos, Z., Losada, F, Vargas, E., Rojas, J.N., Cañón, K, Romero, F.; (2021). *Trabajo de campo, febrero a diciembre. Entrevistas en territorio Serranía de la Lindosa. Caserío Cerro Azul y Raudal de Río Guayabero, San José del Guaviare*. Proyecto “Gastronomía, cultura y tradición para el Guaviare”, Guaviare. Corporación Mundial de la Mujer Colombia. Territorios de Oportunidad.

Acosta, L; Rodríguez, A. (2022). *Guaviare Gastronómico: Inventario de cocinas de San José del Guaviare*. San José del Guaviare. Corporación Mundial de la Mujer Colombia. Territorios de Oportunidad.

---

Sánchez, E.; Sánchez C. E.; (2012); Paseo de Olla. Tomo 10. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia. Primera edición. Bogotá, Ministerio de Cultura.

Ordóñez, C. (1984). Gran libro de la cocina colombiana. Primera edición. Bogotá. Instituto Colombiano de Cultura, Círculo de Lectores.

### **Payara en salsa criolla**

Ramos, Z., Romero, L.; (2021). Trabajo de campo, febrero a diciembre. Entrevistas en territorio Raudal de Guayabero, Río Guayabero. Proyecto “Gastronomía, cultura y tradición para el Guaviare”, Guaviare. Corporación Mundial de la Mujer Colombia. Territorios de Oportunidad.

Acosta, L; Rodríguez, A. (2022). Guaviare Gastronómico: Inventario de cocinas de San José del Guaviare. San José del Guaviare. Corporación Mundial de la Mujer Colombia. Territorios de Oportunidad.

Sánchez, E.; Sánchez C. E.; (2012); Paseo de olla. Tomo 10. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia. Primera edición. Bogotá, Ministerio de Cultura.

Ordóñez, C. (1984). Gran libro de la cocina colombiana. Primera edición. Bogotá. Instituto Colombiano de Cultura, Círculo de Lectores.

### **PUTUMAYO**

#### **Mute de maní Con frijolitos del sibundoy**

Mincultura; Gob. Putumayo. (2005). Diagnóstico e identificación del Patrimonio Cultural del departamento de Putumayo. Putumayo.

Cocina y paz ©: Primera edición 2016. Alejandro Cuéllar Suárez; ISBN: 978-958-59463-1-6. Cuéllar Editores S.A.S.

Restrepo, Y. J. (2012). Alimentación y cultura en el Amazonas (Vol. 11). Ministerio de Cultura. Pág. 219.

#### **Tacacho**

Leyton Narváez, L. A. (2019). ‘Descripción cuali-cuantitativa de los platos tradicionales del municipio de Sibundoy Putumayo’. Pág. 37.

[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=DESCRIPC%C3%93N+-CUALICUANTITATIVA+DE+LOS+PLATOS+TRADICIONALES+DEL+MUNICIPIO+DE+SIBUNDOY-PUTUMAYO&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=DESCRIPC%C3%93N+-CUALICUANTITATIVA+DE+LOS+PLATOS+TRADICIONALES+DEL+MUNICIPIO+DE+SIBUNDOY-PUTUMAYO&btnG=)

Mincultura; Gob. Putumayo. (2005). ‘Diagnóstico e identificación del Patrimonio Cultural del departamento de Putumayo’. Putumayo.

Restrepo, Y. J. (2012). Alimentación y cultura en el Amazonas (Vol. 11). Ministerio de Cultura. Pág. 218.

### **Sopa de maíz con coles**

Leyton Narváez, L. A. (2019). ‘Descripción cuali-cuantitativa de los platos tradicionales del municipio de Sibundoy Putumayo’. Pág. 56

[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=DESCRIPC%C3%93N+-CUALICUANTITATIVA+DE+LOS+PLATOS+TRADICIONALES+DEL+MUNICIPIO+DE+SIBUNDOY-PUTUMAYO&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=DESCRIPC%C3%93N+-CUALICUANTITATIVA+DE+LOS+PLATOS+TRADICIONALES+DEL+MUNICIPIO+DE+SIBUNDOY-PUTUMAYO&btnG=)

Forero Charry, E. M. (2020). ‘Producción de la sopa Bishana de la región del Amazonas incluyendo (Putumayo), como identidad gastronómica bajo la tendencia al NO desperdicio de los alimentos’.

[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=Producci%C3%B3n+de+la+sopa+Bishana+de+la+Regi%C3%B3n+del+Amazonas+incluyendo+%28Putumayo%29%2C+como+identidad+gastron%C3%B3mica+bajo+la+tendencia+al+NO+desperdicios+de+los+alimentos.&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Producci%C3%B3n+de+la+sopa+Bishana+de+la+Regi%C3%B3n+del+Amazonas+incluyendo+%28Putumayo%29%2C+como+identidad+gastron%C3%B3mica+bajo+la+tendencia+al+NO+desperdicios+de+los+alimentos.&btnG=)

Edinson, A. ‘Las mujeres detrás de la cocina del Putumayo’. Semana Rural [En línea]: <https://semanarural.com/web/articulo/las-mujeres-detras-de-la-cocina-del-putumayo/535>

Mincultura; Gob. Putumayo. (2005). Diagnóstico e identificación del Patrimonio Cultural del departamento de Putumayo. Putumayo.

---

**Título**

**Catálogo bibliográfico  
de documentos disponibles en Colombia  
sobre recetas tradicionales regionales**

**ISBN:** 978-628-7563-10-0

Una publicación del  
Ministerio de Relaciones Exteriores,  
Colegio de Estudios Socioculturales de  
la Alimentación y la cocina colombiana -  
CESAC, ABACO y ANDI.

Directora Ejecutiva

**Esther Sánchez Botero**

Directora de proyecto

**María Lia Neira Restrepo**

Investigadores

**Alex Quessep Feris**

**Carlos H. Illera Montoya**

**Carlos H. Pabón Fernández**

**Carlos Enrique Sánchez Ramos**

**Esther Sánchez Botero**

**Elsis María Valencia Rengifo**

**Enrique Sánchez Gutiérrez**

**Eduardo Martínez Cañas**

**Jennifer Marsiglia Pastrana**

**Julián Estrada Ochoa**

**Julio Cesar Celedón Sánchez**

**Laura Jaramillo Davis**

**Luz María Babativa**

**Luisa Fernanda Acosta Lozano**

**Manuel Martínez Infante**

**Natividad López Pulido**

**Ramiro Delgado Salazar**

**Viviana Nariño Bernal**

Corrección de estilo

**Martha Leonor Sotomayor**

Diseño y diagramación

**Liliana Orjuela Ortiz**

---

---

Este libro se terminó de imprimir en febrero 2023  
en la Imprenta Nacional de Colombia

\* Las opiniones expresadas en este documento son de exclusiva responsabilidad  
de los autores y pueden no coincidir con las del Ministerio.



**MINISTERIO DE RELACIONES  
EXTERIORES**

Ilustración hecha en Midjourney por @AVEMAREADA

Esta es una edición del  
Ministerio de Relaciones Exteriores,  
CESAC, ABACO y ANDI

